

®

16+

ВЕСТА

ЕЖЕМЕСЯЧНОЕ ИЗДАНИЕ ДЛЯ ЖЕНЩИН

Июнь

№ 6 (265) 2017

Сегодня в номере:

Ежемесячное издание для женщин

Учредители:

группа физических лиц

Издатель:

ООО Издательство «Веста-М»

394030 г. Воронеж,

ул. Средне-Московская, 32

Издание зарегистрировано
в Комитете Российской Федерации
по печати. Рег. № 014813
от 15.05.1996 года.

Главный редактор Марина КОСТЫНА

Адрес редакции:

г. Воронеж,

ул. Средне-Московская, 32

Для почты:

394000, Воронеж, а/я 537

Телефон редакции:

(473) 251-22-13

Факс: (473) 251-22-13

E-mail: info@vesta-m.vn.ru

Наш сайт: vesta-m.info

Присланные по почте рукописи не
рецензируются и не возвращаются.

Редакция в переписку с читателями не
вступает.

Мнение авторов не всегда совпадает с
мнением редакции.

Ответственность за содержание и
достоверность сведений в рекламе и
объявлениях несет их податель.

Перепечатка материалов, помещенных в
«Весте-М», без письменного разрешения
редакции не допускается.

Директор

по распространению
Галина СТАРОДУБЦЕВА

Телефон (473) 235-59-75

Номер подписан в печать:

10 мая 2017 г.

По графику в 11:00, фактически в 11:00.

Дата выхода 28 мая 2017 года.

Отпечатано в ГУП РО

«Рязанская

областная типография»

390023, г. Рязань, ул. Новая, 69/12

тел. (4912) 44-87-80

По всем случаям полиграфического
брака обращаться в типографию.

Заказ № 1628.

Тираж 245000 экз.

Тираж 455500 экз.

Цена свободная.

Подписной индекс

в каталоге «Почта России» —

P2181,

в каталоге «Пресса России» —

51182.

Подписку можно оформить

на сайте: VIPISHI.RU

На первой странице — Екатерина
г. Туймазы

КОСМЕТИКА

- «Липовая» красота.
- Макияж для заплаканных глаз.
- Новый друг лучше многих старых.
- Молочко с ароматом.
- Морковка вместо автозагара.
- Природная защита от солнца.
- Цвет имеет значение.

САЛОН КРАСОТЫ

- Косички со шнурами.
- Хвост с цветными прядями.
- Тест на здоровье волос.
- Запах свежести.
- Для здоровья ваших волос.

УХОД ЗА ТЕЛОМ

- Фитнес на отдыхе.
- Маска для спины.
- Ванна после тренировки.
- Плажно-клубничный сезон.
- Совет новичку.
- Птичье упражнение.
- Хотите стать Саидом?

ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

Народные средства при лечении гипертонии, геморроя, фурункулов, невралгии, солнечных ожогов, «косточек».

- Скоро зацветет липа.
- Еще раз о применении подорожника.
- «Чесночный соус» для профилактики рака.
- Зеленая аптека: Знакомьтесь, ликоподий!
- «Скажите, доктор...» — на вопросы читательниц отвечают врачи: гинеколог, педиатр, дерматовенеролог.

У ЮРИСТА

- Юрист отвечает на письма читателей.

ЧАСТНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

- Психолог отвечает на письма читателей.
- На пляж? С удовольствием!

ЕСЛИ ХОТИТЕ

- Почему молодая семья должна жить отдельно?
- Лето — время отдыха.

СВОИМИ РУКАМИ

- Топ с прямой проймой и свитер с бретелями, связанные на спицах, и ажурная накидка, связанная крючком.
- Три в одном: braslet, колье, косынка.
- Колье-чокеры.
- Превращения соломенной корзинки.
- Всего одна деталь.
- Шлепанцы из сланцев.
- Все дело в шляпе!

НОВОСТИ МОДЫ

- Пришло время украсить себя.

ВАШ СТИЛЬ

- Открываем пляжный сезон.
- Модные очки.

К ВАШЕМУ СТОЛУ

- 19 замечательных летних рецептов.

ХОЗЯЮШКЕ

- Картофель не «дружит» с луком.
- Давно забытый рецепт.
- Полиэтилен портит сыр.
- Меньше калорий, больше нежности.
- Храните яйца на полке.
- Пора! ● Посолите молоко.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

- В бане веник дороже денег!

ИНТЕРЬЕР

- Деним для дачи.

ВАШ САД

- Украшение сада.
- Земляника плюс клубника.
- Размножение ирисов почками.
- Газон: работа над ошибками.

МОЛОДОЙ МАМЕ

- Очки от солнца.
- Детский бассейн.
- Чем не горшок?

ПОЗНАЙ СЕБЯ

- Гороскоп с 15 июня по 15 июля.
- Тест. Вы сможете пригласить его на свидание?

ИСТОРИЯ ВЕЩЕЙ

- Это сладкое слово... «отпуск»!

ПРАВОСЛАВНАЯ СТРАНИЦА

- Священник отвечает на вопросы читателей.
- Православный календарь на июль.

МУЖЧИНА ВАШЕЙ ЖИЗНИ

- Дама с ребенком желает познакомиться?

БРАТЬЯ НАШИ МЕНЬШИЕ

- Цып-цып-цып...

ЖЕНЩИНЫ-МУЗЫ

- Гауф: любовь и сказки длиною в жизнь.

АХ, ЭТИ ЗВЕЗДЫ!

- Они с водой не дружат.
- «О Боже, какой мужчина!» — Алексей Анищенко и Станислав Бондаренко.

ПРОСТО ПОЧИТАТЬ

- Ирина Гетманская.
- Кулон желания, или Пример кошачьей мудрости.

НА ДОСУГЕ

- Сканворд.
- Анекдоты.

Читайте в следующем номере:

- Мы едем в отпуск.
- Звездные причуды.
- Не в коня корм.
- Ошибки, о которых мы будем сожалеть.
- О гигиене замолвите слово...
- Что мешает сделать любимого счастливым?
- О мужчинах, с которыми лучше не связываться.
- На память о море.
- Замуж не торопятся.
- Пигмалион по случаю.
- Афродизиак для олимпийцев.
- И многое другое.



Английские и американские социологи в ходе многочисленных исследований выявили интересную закономерность: те сотрудники частных фирм и корпораций, что имеют рост выше среднего, получают почему-то зарплату примерно на 10% больше тех сотрудников, что не вышли ростом выше среднего.

Более углубленное изучение вопроса показало, что высокие люди вообще более успешны, чем их менее рослые коллеги — и не потому, что выглядят более предствительно, а потому, что... более умные! Оказалось, что даже в три года детишки «гулливерчики» уже в тестах показывают лучшие результаты, чем детишки «лилипуты». Почему такое происходит, ученые не объясняют. Хотя остается непонятным: стоит ли считать, например, Петра Великого (205 см), Шарля Де Голля (196 см) и боксера Николая Валуева (213 см) умнее Чингисхана (145 см), Ленина (164 см) или Екатерины II (157 см). Но, может быть, дело все-таки не в росте?..



ПАРФЮМ — ДРУГ ИЛИ ВРАГ?

Что источает парфюм? Божественный аромат, окутывающий вас с головы до пят, с пронзительными, а может, едва слышимыми нотками трав, фруктов, деревьев?.. Или токсичные ингредиенты, получаемые из продуктов переработки каменного угля и нефти, которые, попадая в воздух, могут вызывать аллергический кашель, чихание, слезы?..

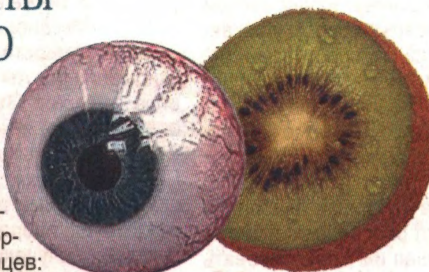
Оказывается, верно и то, и другое! Парфюм и друг наш, и враг может быть. Поэтому перед тем как использовать новые духи или туалетную воду, чтобы сразить «вероятного противника», проверьте, не сразит ли парфюм вас. Нанесите несколько капель на внутреннюю сторону запястья или на сгиб локтя и посмотрите, какотреагируют ваша кожа и «обонятельно-дыхательная» система.

А еще парфюм может оказаться в стане ваших врагов как раз сейчас, летом, если вы необдуманно доверитесь зимней, «тяжелой артиллерии» — насыщенным духам, аромат которых не сможет развеять мороз, но которые совершенно неуместны в жаркий солнечный день. Летом ваши друзья — свежие, легкие, воздушные ароматы!

ЧУДО-ЭЛЕМЕНТЫ ДЛЯ ОРЛИНОГО ЗРЕНИЯ

Мы привыкли к тому, что для глаз наилучшее лекарство или питание — это черника да морковка (вспомните зайцев: среди них очкарики практически нет!). Но неутомимые ученые выяснили, что особые пигменты — лютеин и зеаксантин, — хорошо влияющие на ткани глаза, содержатся не только в них. Оказывается, в «глазном» тренде первенствуют яичный желток и кукуруза, затем идут оранжевый перец, киви, виноград, шпинат, апельсиновый сок, кабачки, капуста и только потом морковь. Завершают ряд салат, листовая зелень и... цветки ноготков.

Так что, смело расширяйте свой рацион и — «орлиного» вам взгляда!



Не всякому творению природы человек дает эпитет «божественный». А пион этого эпитета удостоился! За что же выпала такая честь растению из рода травянистых многолетников? За пышную листву, эффектные цветы или, у некоторых видов, декоративные плоды?.. А может, за выдающиеся лекарственно-магические свойства?.. Или связанные с ним истории и мифы древности?.. За всё вместе и еще кое-что!

Своим названием цветок связан с легендарным целителем древности Пеоном, который ни много ни мало врачевал богов Олимпа. Поскольку олимпийцы таблеток не признавали, Пеон применял растительные лекарства, и некоторые из них он готовил из чудесного растения, полученного им из рук матери Аполлона.

Пион как декоративное растение культивируется в Китае уже более 2000 лет. Правда, сначала его разрешалось выращивать только в садах правителей — из-за своего невероятного аромата пион считался божественным растением.

У пиона «большие возможности» к врачеванию многих недугов, ему приписывают даже способность отгонять прочь бесов, исцелять от «падучей» (эпилепсии), благотворно влиять на нервную систему.

А главное — это красивый цветок с восхитительным ароматом, который сводит с ума мир вот уже два тысячелетия. Недаром пион является символом законодателей ароматов — парфюмерных домов Франции!



«ПРОРУХА» ДЛЯ СТАРУХИ?



Время — штука непростая. И одно из его свойств — изменять привычные нам смыслы, понятия, символы. Например, значение слов или поговорок. Всем известная «И на старуху бывает проруха!», кажется, смысл имеет единственный: «и умудренный опытом человек может ошибаться».

Но, как утверждают ученые-этимологи, раньше смысл поговорки был несколько иной: «Всё бывает, всё возможно!» Ведь в древнерусском языке слово «проруха» означало... «сексуальный контакт без согласия одной из сторон», а говоря попросту — изнасилование. Интересно, поговорка имела изначально позитивную подоплеку?..

АНТИБАКТЕРИАЛЬНОЕ ВИНО

Наверное, никогда не прекратится спор о том, вредно или полезно употребление вина. Ну, представьте: сейчас лето, жарко, и так хочется посидеть где-нибудь в теничке с бокалом красного вина — оно и жажду утолит, и тонус поднимет. Но некоторые ученые, обследовав зубы добровольцев, утверждали, что вино отрицательно сказывается на их (зубов) состоянии. Однако другие ученые — возможно, обследовав зубы других добровольцев, доказали, что красное вино не только не вредит состоянию зубов, но и полезно для полости рта вообще! Поскольку полифенолы, содержащиеся в сухом красном вине, обладают антибактериальным эффектом — насмерть убивают микроорганизмы, вызывающие заболевания десен. А для сохранения белизны зубов можно после вина просто прополоскать рот водой...



История вещей ЭТО СЛАДКОЕ СЛОВО... «ОТПУСК»!

*Отпуск дается человеку один раз. В год...
Народная примета*

Для современных людей отпуск — явление совершенно обычное и, в общем-то, само собой разумеющееся. Но так было далеко не всегда, и отпуску в его сегодняшнем смысле не так уж много лет. Правда, придя в нашу жизнь, он довольно стремительно, по историческим меркам, занял свое место под солнцем — в прямом и переносном смысле.

ОТПУСК НАЧИНАЛСЯ С ВЫХОДНОГО!

На заре человеческой истории женщины занимались собирательством, а мужчины — охотой. Как-то в дождливый день первобытный человек выглянул из пещеры, оценил погоду и произнес: «Не охота!». Так появился выходной день...

Постепенно, благодаря религии, дни «неохоты» были упорядочены: теперь каждый человек должен был «неохотничать» не когда ему вздумается, а в точно определенный день: например, христиане — в воскресенье, иудеи — в субботу, а мусульмане — в пятницу. Кстати, древнерусское слово «неделя» первоначально означало как раз «день неделания» — то есть «воскресенье»!

БОГИ И КАНИКУЛЫ

Благодаря религии, в календарь понемногу добавилось еще этакое количество выходных, точнее — праздничных дней, связанных с событиями из жизни богов. У древних римлян, в пору их расцвета,

таковых было 115 дней в году, а в Индии еще в прошлом веке — 170!

Однако свою лепту в «безработицу» вносила не только религия, но и климат: в том же Риме жарким средиземноморским летом учреждения прекращали работу, сенат — заседания, школы — занятия, улицы пустели: более состоятельные граждане разъезжались на виллы, менее состоятельные — на природу...

Этот период летней жары совпадал с началом утренней видимости Сириуса (альфы Большого Пса, самой яркой звезды на нашем небосклоне), который римляне ласково называли «каникула» — «маленькая собачка», а сам период — «диес каникуларе», «собачьи дни». Со временем это название закрепилось почему-то только за школьными «отпусками»...

РАБЫ, ПРОЛЕТАРИИ ВСЕХ СТРАН И ОФИСНЫЙ «ПЛАНИСТОН»

Несмотря на то, что выходные всем нравились, еще долго люди ни о каком отпуске не помышляли, ведь от века работа и отдых сами собой чередовались — например, крестьяне, начав весной с пахоты и закончив осенью сбором урожая, в снежный сезон могли расслабиться и отдохнуть от трудов праведных. Что они и делали. Попутно зимой готовили телеги...

Вообще, первыми отпускниками можно, наверное, считать рабов Древнего Рима: им было предоставлено право (у рабов были права?!) в конце года во время праздника сатурналий отдыхать от рабовладения целую неделю! Закон разрешал им даже пировать в господском доме, а хозяева должны были им прислуживать!..

А по-настоящему время отпусков пришло лишь после того, как нашу планету захватила армия «наемников». Звались они «пролетариями» и «клérками». Поскольку работали они круглый год и расслабиться возможности не имели, в обществе постепенно осозналась необходимость в том или ином виде отдыха для человека труда.



Одними из первых отпускным преимуществом стали пользоваться госслужащие — сотрудники министерств, а также преподаватели школ и вузов, юристы — большинство летом не работали. Но отдыхали они совершенно безвозмездно. Ситуация изменилась в начале XIX века: Наполеон первым стал предоставлять всем чиновникам ежегодный оплачиваемый отпуск. За ним последовали и другие европейские монархии...

ВПЕРЕДИ ПЛАНЕТЫ ВСЕЙ!

Старшее поколение еще помнит, наверное, песенку Юрия Визбора с такими строчками:

...Зато мы делаем ракеты,
И перекрыли Енисей,
А также в области балета
Мы впереди планеты всей!

Справедливости ради надо сказать, что и в отношении льготы для трудящегося народа в виде отпусков Страна Советов тоже всех опередила. 14 июня 1918 года председатель Совета народных комиссаров (СНК) РСФСР Ленин подписал постановление «Об отпусках»: наемные рабочие и служащие всех сфер труда, проработавшие не менее шести месяцев, получали право на двухнедельный отпуск, а материальное содержание при этом выплачивалось вперед.

Тем самым советская Россия показала пролетариям всех стран, для чего им нужно объединяться. Естественно, олигархи всех стран забеспокоились, не придет ли и к ним революция, поэтому срочно стали вносить в свои законодательства новое понятие — «право на оплачиваемый отпуск». За это трудящиеся жители всей Земли россиянам



безмерно благодарны — во всяком случае, те, кто об этом помнит...

ОТПУСНИКИ И ТРУДОГОЛИКИ

С тех пор прошел век... Как же сегодня выглядит «отпускной ассортимент» в мире? Россия с ленинских времен «доросла» до 28 календарных дней плюс 12 оплачиваемых государственных праздников. С нами почти сравнялась Великобритания — первая страна, создавшая профсоюзы и первая вышедшая из Евросоюза: там «гуляют» аж 28 рабочих дней, зато за 8 госпраздников не получают ни шиша.

Азия в виде Китая, Гонконга, Индии и Южной Кореи «стабилизировалась» на уровне 7-12 рабочих дней в году.

И на отпускных «полюсах» у нас достаточно неожиданно определились французы и американцы — как самые «лентяи» и «трудоголики».

Французы вообще работают меньше всех — семичасовую пятидневку, и отпуск им дается 5 недель. А тем, кто показывает чудеса героизма и работает 39 часов в неделю (то есть, по 8 часов в день), положен 7-недельный отпуск!

Американцы же — «трудоголики» поневоле: как ни странно, это единственная в мире высокоразвитая индустриальная страна, где нет гарантированного законом оплачиваемого отпуска! И каждое учреждение и организация решают этот вопрос по своему усмотрению. Большинство все-таки гуманно предоставляют своим сотрудникам 10-дневный отдых, но примерно четверть работающих американцев лишены и этого!

Жители Страны восходящего солнца любят сакуру, Фудзияму и чай, но оказывается, не любят ходить в отпуск. Возможно, рабочий энтузиазм помог им явить миру чудо невероятного технического и технологического прогресса. Правда, они же познакомили мир и с таким специфическим заболеванием как кароси — оно вызывается... переутомлени-

ем на работе. Японские власти угрозой незначительного штрафа заставляют своих сограждан отпускничать не менее 10 дней в году!

ОТПУСКНАЯ ИНДУСТРИЯ

Древним римлянам мы обязаны и «изобретением» отдыха на побережье и санаториев (в переводе — «мест лечения») — поначалу при горячих источниках, которые, как выяснилось, благотворно влияют на здоровье патрициев. Санатории строились повсеместно в завоеванной ими варварской Европе, рядом предприимчивые представители местных и пришлых национальностей стремительно разворачивали сервисно-развлекательные комплексы: гостиницы, таверны, публичные дома, карусели-качели, прокат лодок... Из них впоследствии выросли многие знаменитые европейские курорты: Карловы Вары (бывший Карлсбад) в Чехии, Баден-Баден в Германии, Спа в Бельгии.

Через тысячу лет благородных патрициев на этих курортах сменили чиновники, офицеры и аристократия теперь уже просвещенной Европы. Соответственно, в лечебно-развлекательный комплекс добавились казино и дорожки для променада...

Что интересно, в России рулетка и иже с нею были запрещены, поэтому гостям единственного на то время приличного курортного места — Кавказских Минеральных Вод — приходилось развлекаться сплетнями и дуэлями, что мы хорошо знаем из произведений и судьбы Лермонтова.

Понемногу — сначала в Европе, а сегодня уже и по всему миру! — освоены были побережья, острова и полуострова с живописными пейзажами, теплой прозрачной водой и «поющими» раковинами. Затем пришло понимание, что «лучше гор могут быть только горы», и народ стройными рядами двинулся сначала в Швейцарские Альпы, а затем и по всем возвышенным местам планеты. Потом наступил черед знакомства с художественными сокровищами и архитектурно-монументальными творениями человечества — в моду вошли отпускные путешествия и экскурсии.

...Как-то незаметно было осознано, что такая штука, как отпуск, выгодна не только отпускникам, но еще и тем, кто заботится о качестве их отпуска. Во многих странах буквально на пустом месте выросла курортная индустрия, развился транспорт. На свой хлеб с маслом зарабатывают на отпускниках производители пляжной одежды, косметики, солнечных очков, горных лыж и оборудования для дайвинга и серфинга, радостно потирают руки владельцы казино, дансингов, массажных салонов и некоторых других публичных заведений...

НАЗД В СССР

Советская власть можно сказать трогательно заботилась о здоровье трудящихся и их времяпрепровождении в перерывах между самозабвенным строительством развитого социализма. Санатории и профилактории, дома отдыха и турбазы, а также всевозможные спортивные комплексы бук-

вально усеивали всю страну — что интересно, практически всё это было доступно любому гражданину. В Крыму, на Кавказе, в Прибалтике активно строилась курортная инфраструктура, предполагавшая для людей всех полов и вероисповеданий в достатке море, солнце, ну, там, шашлык и — как вариант — немножечко курортного романа. С приближением лета в советских семьях всё чаще звучали магические слова: Ялта, Пизунда, Симеиз, «Артек», Сочи, Юрмала... А эта загадочная фраза родителей: «Ну, что ж: поедем «дикарями!»...

Необычайный подъем, особенно в 60-70-е годы, испытывал «внутренний» туризм: народ валом валил в горы, сплавлялся на байдарках по рекам или просто ставил палатку на берегу речушки или озера, наслаждался дивной природой, удил рыбу и пел бардовские песни собственного сочинения.

Для любознательных был неплохой «ассортимент» турпоездки по стране, для выездных — заграничные поездки в братские страны. Правда, обменных денег хватало только на посещение двух музеев и четырнадцати «шопов»...

А потом... Потом горожанам стали в массовом порядке давать дачи, и для миллионов людей «законные шесть соток» надолго оказались главной точкой отпускного притяжения.



ОТПУСК — ЭТО НЕ ТОЛЬКО...

Отпуск — это не только 28 выходных дней. Главное — это ВОЗМОЖНОСТЬ. Возможность чего или для чего — каждый решает сам, исходя из своих средств и предпочтений. Можно, в конце концов, закончить ремонт. Или, наконец, попробовать воплотить самую красивую мечту.

В общем, отпуск — это серьезно. Само собой, мы не имеем никакого права профукать то, что дается человеку один раз. В год...

Подготовил Виктор ДЕМИТРИЕНКО



6 Лицом к лицу МАКИЯЖ ДЛЯ ЗАПЛАКАННЫХ ГЛАЗ

Неважно, что вызвало ваши слезы, важно, что, прорыдаввшись, вы будете с ужасом смотреть в зеркало на свое опухшее лицо и красные глаза. В таком виде нельзя показываться на люди.

Припухлость на лице легко убрать с помощью прохладного солевого компресса. Но как убрать красноту заплаканных глаз?

С помощью правильного макияжа.

Нанесите на веки голубые тени (кстати, этим летом они очень модны), проведите голубую подводку на один-два тона темнее теней, покрасьте ресницы черной тушью, а кончики — синей. Нет синей туши? Оттените кончики ресниц темно-синими тенями.

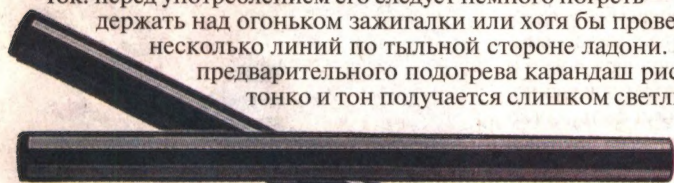
Голубой и синий цвета отлично нейтрализуют красноту.



НОВЫЙ ДРУГ ЛУЧШЕ МНОГИХ СТАРЫХ

Вы привыкли делать подводку карандашом? Отлично. Попробуйте поменять привычные черные, коричневый, а также те, что вы подбираете под цвет теней, на один карандаш: оттенка темно-серый металлик.

Он выглядит более элегантно, придает взгляду необычную пикантность, подходит к любому цвету глаз и любому оттенку теней. Одни сплошные достоинства и всего один недостаток: перед употреблением его следует немного погреть — подержать над огоньком зажигалки или хотя бы провести несколько линий по тыльной стороне ладони. Без предварительного подогрева карандаш рисует тонко и тон получается слишком светлым.



МОЛОЧКО С АРОМАТОМ

Что может быть полезнее для кожи, чем натуральный косметика! Что может быть приятнее вашему обонянию, чем натуральный аромат цветов вместо химической отдушки! Так почему бы не приготовить самим косметическое молочко с ароматом фиалки или розы!

Налейте в высокую кастрюльку свежее молоко и всыпьте в него свежесобранные и измельченные цветки фиалки или лепестки розы (на 100 мл молока 1 ст. ложка цветов). На самом слабом огне нагревайте молоко до тех пор, пока не почувствуете аромат цветов. Главное, не довести молоко до кипения и образования пенки. Снимите кастрюльку с огня, дайте молоку остыть, процедите и перелейте в бутылочку. Храните домашнее косметическое молочко в холодильнике и используйте для снятия макияжа.



«ЛИПОВАЯ КРАСОТА»

Пришло время собирать липовый цвет. И желательно набрать его побольше, ведь цветки липы хороши не только для заваривания чая и применения его при простуде. Средства из цветков липы имеют отличный косметический эффект. Причем, для всех типов кожи подходят самые простые: отвары, настои, лосьоны, маски. А причина такой пользы липы в том, что ее цветки содержат фитогормоны, близкие по своему составу к женским половым гормонам, что и обуславливает такой отличный эффект «липовой» косметики.

ОТВАРЫ И НАСТОИ

Для нормальной, сухой и увядающей кожи полезны умывания, компрессы и лед, приготовленный из настоя цветков липы.

Залейте 2 ст. ложки цветков 1 стаканом кипятка, дайте постоять 15 минут, процедите и используйте

- ▶ как умывание, смешав настоем пополам с водой,
- ▶ как лосьон, добавив к настою 1 ч. ложку меда,
- ▶ как компресс, смочив хлопчатобумажную салфетку, положите на лицо на 10 минут, снимите и ополосните лицо прохладной водой.

Для смешанной, жирной и проблемной кожи больше подходит отвар из цветков липы.

Залейте 2 ст. ложки цветков липы 2 стаканами ки-

пятка, прокипятите на слабом огне 10 минут, дайте остыть, процедите и используйте для умывания и вместо лосьона.

ЛИПОВЫЙ ЛЕД

Готовый настой или отвар следует хранить в холодильнике. Но еще лучше приготовить побольше такой целебной жидкости и заморозить.

Кубики липового льда можно использовать для протирания кожи лица или как сырье для других косметических средств.

Летом для кожи любого типа особенно полезны умывания настоем из смеси цветков липы и листьев малины. Причем не только утром, но и в течение дня, особенно если кожа сильно потела и запылилась. Это предотвратит появление раздражения, угрей и прыщей.

Измельчите 1 ст. ложку цветков липы и 1 ст. лож-



ку мелко порезанных листьев малины, смешайте, залейте 2 стаканами кипятка, дайте остыть и процедите. Если хотите разгладить морщинки, заморозьте этот настой и протирайте полученным льдом лицо по утрам.

МАСКА ДЛЯ НОРМАЛЬНОЙ, СУХОЙ И УВЯДАЮЩЕЙ КОЖИ

Прокипятите 0,5 ст. ложки измельченных цветков липы в 0,5 стакана кипятка 5 минут, а когда отвар остынет, процедите, добавьте к нему столько же жирных сливок и 1 ч. ложку желтка, перемешайте, смочите в этой смеси сложенную в несколько слоев марлевую салфетку и положите на лицо на 20 минут. Затем ополосните лицо теплой водой.

Маска разглаживает кожу, придает ей эластичность и здоровый вид.

МАСКА ДЛЯ ПРОБЛЕМНОЙ И ЖИРНОЙ КОЖИ

Приготовьте отвар, как в предыдущем рецепте, процедите горячим и залейте им 1 ст. ложку овсяных хлопьев. Когда масса разбухнет и остынет, нанесите ее на кожу лица на 15 минут, затем смойте прохладной водой.

Маска убирает лишнюю жирность, разглаживает и питает кожу.

МАСКИ ДЛЯ КОЖИ ЛЮБОГО ТИПА

● Залейте 1 ст. ложку измельченных цветков липы 0,5 стакана воды и варите на слабом огне, пока не получится густая кашица. Когда она остынет до теплого состояния, можно делать маску для жирной и проблемной кожи, когда остынет полностью — для сухой, нормальной и увядающей. И в том, и в другом случае через 20 минут смойте кашицу чуть теплой водой.

Маска успокаивает, разглаживает кожу и придает ей здоровый вид.

● Смешайте 1 ч. ложку еще теплого отвара или настоя цветков липы (в зависимости от типа кожи) с 1 ч. ложкой вашего дневного крема, нанесите на кожу толстым слоем и оставьте на 10 минут. Затем остатки массы снимите ватным диском, смоченным в настое или отваре липы и ополосните лицо прохладной водой.

Маска питает, увлажняет и омолаживает кожу.

МОРКОВКА ВМЕСТО АВТОЗАГАРА



Многие даже принимают пищевые добавки с бета-каротином и витамином А, чтобы получить интенсивный и ровный загар. Так почему бы не заменить их обычной морковкой, употребляя в пищу побольше салатов с рыжим корнеплодом, и использовать его не только внутрь, но и наружно.

● Отожмите из натертой морковки сок, с помощью ватного тампона нанесите его на кожу, а поверх него — ваш солнцезащитный увлажняющий крем.

Защита плюс морковный сок не дадут бледной коже обгореть и позволят загару лечь ровно.

ПРИРОДНАЯ ЗАЩИТА ОТ СОЛНЦА

Все знают, что наш организм способен заботиться о себе сам, и его сальные железы без устали вырабатывают защитную пленку, которая, покрывая кожу и волосы, укрепляет их верхний слой.

Так позволяйте организму работать на вас. Не смывайте свою природную защиту гелями и мылом, собираясь идти загорать. Вполне достаточно простой воды. А если хотите поддержать организм изнутри, ешьте больше продуктов, богатых витаминами С, В₁₂ и РР: овощей, фруктов, гречки, мяса, рыбы, творога.

И, наконец, помогите снаружи — не забывайте наносить на кожу солнцезащитный крем.



ЦВЕТ ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ

Многие считают, что хорошую защиту глаз от ультрафиолета могут обеспечить только очки с очень темными линзами. Но они не правы. Да, видимый солнечный свет очки фильтруют отлично. А вот с ультрафиолетом все обстоит как раз наоборот. От темных линз зрачки сильно расширяются и в глаза попадает больше ультрафиолета, который наносит им гораздо больше вреда, чем свет.

Итак, при наличии блокирующего ультрафиолет покрытия для пребывания на открытой местности в яркую солнечную погоду лучше выбрать очки с линзами зеленовато-желтого или дымчатого оттенка. Они отсекают почти 90% освещенности. Если погода менее солнечная, подойдут очки с линзами желто-коричневого цвета. Они способны нейтрализовать до 80% солнечного света. А в сумерках и дымке вам лучше всего подойдут очки с розовыми линзами — они увеличивают контрастность удаленных предметов, что очень важно, например, для автомобилистов. Так что думайте, очки с линзами какого цвета вам нужны.

Подготовила Галина КРУПЕНИНА



**Простая и стильная
прическа для
обладательниц
длинных волос
позволит вам
выглядеть
оригинально без
особых хлопот.**

Разделите волосы на прямой пробор и сделайте низкие хвостики по бокам.

Каждый хвостик разделите на две половинки и заплетите по две косички в разной технике — например, обычным способом и в технике «рыбий хвост».

Обмотайте основание косичек тонкими шнурами из кожи или замши и переплетите ими косички по всей длине крест-накрест. Дойдя до конца, обмотайте шнуры вокруг косичек несколько раз и завяжите узлами.

Совет. Прическа не должна выглядеть идеальной. Выпущенные пряди и легкая небрежность приветствуются!



ХВОСТ С ЦВЕТНЫМИ ПРЯДЯМИ

Разноцветные мелки — то, что нужно для лета. Украшение прически с их помощью остается популярным, как и в прошлом сезоне. Предлагаем вам простую прическу, не требующую особой тщательности в исполнении, с которой можно справиться всего за несколько минут и без посторонней помощи.

Покрасьте несколько прядей из верхнего и нижнего слоя волос разноцветными мелками.

Разделите волосы на две половины сзади и завяжите узлом.

Еще раз завяжите волосы на узел, и если хватит длины волос, можно повторить узел.

Закрепите волосы резинкой, собрав их в хвост под узлами.



Подготовила

Марина ХРИСТЕНКО

ВЕСТА

№ 6 Июнь 2017

ТЕСТ НА ЗДОРОВЬЕ ВОЛОС

Иногда проблемы с волосами еще не настолько явные, чтобы бежать к врачу, но есть ощущение, что с волосами что-то происходит: они стали выглядеть немного иначе, их приходится чаще мыть, укладка держится не три дня, а два. Вроде бы ничего страшного, но лучше все-таки проверить, насколько ваши волосы здоровы. Как выявить проблему, которая еще пока не проявилась в полной мере? Для этого не надо идти в салон или к трихологу. Следует лишь провести маленький эксперимент.

С ВОДОЙ

Для определения степени жирности волос надо опустить всего один волосок в миску с водой.

● Он какое-то время плавает на поверхности, а потом постепенно начинает тонуть? Ваши волосы здоровы.

Продолжайте ухаживать за ними так, как вы это делаете.

● Он плавает на поверхности и тонуть не хочет? Волосы немного жирноваты. Волоску не дает тонуть покрывающий его слой жира, который легче воды.

Приобретите шампунь для жирных волос и мойте им голову, чередуя с привычным для вас шампунем. Можно провести курс масок, чтобы убрать излишнюю жирность.

● Волосок практически сразу тонет? Волосы слишком сухие, поэтому сразу поглощают воду.

По возможности перестаньте использовать горячие процедуры для волос — сушку феном и укладку щипцами. Проведите курс увлажняющих масок.

С ИГОЛКОЙ

Этот эксперимент подходит только для прямых от природы волос.

Попробуйте протянуть свой волосок через тонкое игольное ушко.

● Если вам удастся проделать это с

легкостью, значит волосы здоровы.

Не забывайте использовать после мытья головы кондиционер или бальзам.

● Волосок либо совсем не проходит в ушко, либо с большим трудом? Значит на нем встопорщены кутикулы и в скором времени волосы станут более сухими и ломкими.

Попробуйте добавить к привычному уходу (шампунь плюс кондиционер) несмываемый кондиционер в промежутках между мытьем. Проведите курс масок с эффектом разглаживания волос. Их иногда называют «маски для блеска волос».

С РАСТЯЖЕНИЕМ

Попробуйте, зажав волосок пальцами обеих рук, резко растянуть его.

● Вы не заметили, чтобы волосок растянулся, может совсем чуть-чуть? Ваши волосы здоровы.

● Волосок при растягивании сломался? Он заметно растянулся, а возвращаться к прежней форме не хочет? Ваши волосы сильно ослаблены химическими красителями и средствами для укладки.

Проведите курс восстанавливающих масок и постарайтесь воздержаться от окрашивания или проведите максимально щадящее.

ВНИМАНИЕ! Проводить эксперимент следует на следующий день после того как вы вымыли голову.

ЗАПАХ СВЕЖЕСТИ

С чем он у нас ассоциируется? С запахом арбузных корок, морского бриза и огурца. Если вам кажется, что ваши волосы даже после мытья не приобрели свежести, попробуйте огуречную аппликацию.

Натрите на мелкой терке огурец и отожмите из кашицы сок. Нанесите его ватным тампоном на чистую кожу головы и волосы. Для длинных волос, скорее всего понадобится 2-3 огурца. Голову ничем не укутывайте. Оставьте сок на волосах на 20 минут, затем смойте чуть теплой водой. Волосы получат хорошую порцию витаминов, микроэлементов и приобретут запах свежести.



ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ВАШИХ ВОЛОС

Рецепты этих масок помогут вам устранить проблемы и добавить здоровья вашим волосам.

ПИТАТЕЛЬНАЯ МАСКА

Измелчите в блендере несколько ядер грецких орехов и разведите кашницу теплым молоком. Нанесите маску на кожу головы и волосы. Оберните голову полиэтиленовой пленкой и укутайте махровым полотенцем. Через 30 минут вымойте голову.

Маска устраняет излишнюю сухость волос и стимулирует их рост.

ЛЕЧЕБНАЯ МАСКА

Смешайте пузырек аптечного касторового масла с таким же объемом любого растительного масла, добавьте 2 ст. ложки розовых лепестков, ягод облепихи (можно размороженных), цветков календулы или ромашки. Держите масляно-травяную смесь на водяной бане в течение часа, затем дайте остыть и процедите. Нанесите смесь на кожу головы и волосы, оберните голову полиэтиленовой пленкой и укутайте махровым полотенцем. Через 1 час вымойте голову шампунем.

Проведите курс из 10 масок не чаще 2 раз в неделю, и волосы обретут силу и блеск.

ВОССТАНАВЛИВАЮЩАЯ МАСКА

Добавьте к 1 ст. ложке бальзама, которым вы постоянно пользуетесь, 1 взбитое яйцо, перемешайте и нанесите на волосы, отступив от корней 5 см, чтобы не затронуть кожу головы и корни. Наденьте на голову шапочку для душа, а через 20 минут тщательно смойте маску теплой водой.

Маска восстанавливает поврежденные окрашенные волосы.

ОБЕЗЖИРИВАЮЩАЯ МАСКА

Добавьте к 4 ст. ложкам мягкого обезжиренного кислого творога, 2 ст. ложки сока клубники или красной смородины. Если ягод нет, добавьте сок лимона. Смесь перемешайте, нанесите на чистые влажные волосы и наденьте шапочку для душа. Через 20 минут смойте маску теплой водой и дайте волосам высохнуть.

Маска убирает излишнюю жирность, смягчает и улучшает состояние волос.



10 Ваше тело МАСКА ДЛЯ СПИНЫ

У меня кожа смешанного типа, а жирные участки — это нос, подбородок и верхняя часть спины. Ухаживать за ней сложнее, чем за кожей на лице, поэтому в начале лета у меня всегда возникает проблема: угри и прыщи на спине. Какой уж тут купальник?

С такой проблемой сталкиваются многие, поэтому мы предлагаем провести курс масок для кожи спины. Тем, у кого нет на спине прыщей, с помощью маски можно разгладить и смягчить кожу. С этой целью ее следует делать 1 раз в неделю. Тем же, у кого спина — проблемное место, нужно провести курс лечения из 10-15 масок через день.

Всем известно, что лучшие травы для кожи — подорожник, крапива, чистотел и череда. Вам подойдет любая из этих трав. 2 ст. ложки измельченной свежей травы (или смеси трав) залейте 0,5 стакана кипятка. Подержите траву на кипящей водяной бане 5-7 минут, дайте остыть, процедите и смешайте 2 ст. ложки отвара с 4-5 ст. ложками кефира или нежирной кислой сметаны. Попросите кого-то из близких нанести состав вам на чистую кожу спины и втереть его легкими круговыми движениями. Оставьте на 10-15 минут, а затем смойте слегка теплой водой.



ВАННА ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ

Если заниматься в зале, выкладываясь по полной, то после тренировки мышцы болят очень сильно. Есть много способов выгнать из них молочную кислоту. О некоторых мы писали, сегодня предлагаем попробовать еще один.

Наберите полную ванну воды с температурой 36° и добавьте в нее 2 стакана яблочного уксуса. Принимайте ванну не более 15 минут, затем ополоснитесь под душем. После уксусной ванны вам станет значительно легче двигаться, из мышц уйдет боль, а кожа станет более гладкой и нежной. Тут главное не поспешить на натуральный уксус.



ФИТНЕС НА ОТДЫХЕ

Знаю, что есть специальные программы похудения во время плавания. Но там речь идет об обычном бассейне со стоячей водой. Можно ли получить пользу от плавания в море или реке?

Конечно, можно. К тому же, и в современных бассейнах предусмотрены различные устройства, позволяющие ощущать сопротивление воды не слабее, чем течение реки или сила прибоя в море, и вам придется потратить дополнительную энергию. Конечно, при «ленивом» плавании в море или реке Вы не потратите много калорий, но они сгорят. Причем, чем больше Ваш вес, тем больше калорий Вы потратите на его поддержание в воде. Зависит расход калорий и от стиля плавания. Больше всего их сгорает при интенсивном плавании кролем: около 8 ккал/ч на каждый килограмм вашего веса. Но даже если Вы будете плавать медленно, все равно сгорит по 3 ккал/ч на килограмм веса. Так что самое полезное занятие в отпуске — плавание. Оно сжигает калории, укрепляет мышцы и тренирует сердце, в то время, как загорание только портит кожу, вызывая фотостарение.

ПЛЯЖНО-КЛУБНИЧНЫЙ СЕЗОН

Любой женщине хочется пройти по пляжу в купальнике, чтобы все с завистью смотрели на ее нежную гладкую сияющую кожу, даже пока и незагорелую. Воплотить эту мечту поможет клубничный скраб. Не пожалейте клубники для скраба хотя бы в разгар сезона.

Раздавите, но не измельчайте, иначе клубника даст сок и потечет, 10-15 ягод. Добавьте по 4 ст. ложки мелкой поваренной соли и оливкового масла, перемешайте и легкими массирующими движениями нанесите на сухую кожу тела, а через 10-15 минут смойте под душем.

После такой процедуры не стыдно надеть самый открытый купальник.

Пилинг нельзя делать чаще 2 раз в неделю, но никто не мешает вам, пока длится клубничный сезон, делать из нее маску. Надо лишь исключить из рецепта соль и увеличить время действия в три раза.



ХОТИТЕ СТАТЬ САЙДОМ?

Помните, каким товарищ Сухов встретил Сайда? Закопанным по шею в горячий песок. Сложно сказать, насколько Сайду было приятно, но те, кто, приезжая к морю в отпуск, практикует псаммотерапию (лечение песком), утверждают, что песочные ванны не только лечат, то и успокаивают и умиротворяют. Главное, найти помощника и соблюдать правила.

● Выемку под все тело или ту его часть, которую вы желаете закопать в песок, следует выкопать утром, чтобы песок успел прогреться. Зарываться в свежевырытую выемку, на дне которой прохладный влажный песок, нельзя.

● Чтобы горячий песок не обжег кожу, не забудьте тщательно вытереть тело полотенцем — кожа должна быть сухой.

● Позаботьтесь о том, чтобы голова была в тени, поставьте зонтик или навес. Подложите под голову полотенце или надувной круг, чтобы голова была приподнята, а на лоб положите прохладное влажное полотенце. Помните, что мочить его следует в пресной воде.

● Попросите помощника засыпать вас песком так, чтобы на животе его слой не превышал 2 см, а на ногах и руках доходил до 8-10 см. Область сердца должна оставаться открытой. Лучше, если помощник побудет рядом, чтобы помочь вам выбраться из песочного плена, если вдруг вам станет плохо.

● Лечебные песочные ванны лучше всего принимать с 10 до 13 часов, когда песок уже горячий (примерно 60°), но не раскаленный. На тропических курортах, возможно, это время сдвигается ближе к утру. Об этом желательно посоветоваться с врачом в отеле.

● Общая песочная ванна должна длиться не более получаса. Если вы хотите полечить ребенка (не младше 4 лет), время ванны не должно превышать 10 минут, и не отходите от ребенка ни на минуту. После сеанса примите теплый душ (36-37°) и посидите или полежите в тени ближайшие 2, а лучше 3 часа. Загорать и купаться в море сразу после песочной ванны нельзя.

● Если вы никогда не практиковали песочные ванны, посоветуйтесь с лечащим врачом, у этой процедуры много противопоказаний.

ВНИМАНИЕ! При учащении сердцебиения и любом ухудшении самочувствия процедуру следует сразу прекратить, положить на лоб холодный компресс и уйти в тень.



СОВЕТ НОВИЧКУ

Я недавно начала ходить в спортзал. Попробовала аэробику, пилатес, но мне кажется, что мне больше подходит тренажерный зал. Эффект от занятий будет виден быстрее.

Не торопитесь сразу получать большую нагрузку. Занятия в тренажерном зале имеют много противопоказаний, поэтому работать с металлом можно только после консультации с врачом. Если он скажет, что Ваше здоровье позволяет Вам высокие нагрузки, надо купить несколько персональных занятий с тренером, который поставит вам технику выполнения упражнений. Он же и определит, когда, насколько и до каких размеров Вам можно будет увеличивать вес снарядов.

В самом начале фитнес-карьеры важен не вес отягощения, а желание, постепенность и регулярность занятий.



ПТИЧЬЕ УПРАЖНЕНИЕ

Каждый раз, когда вы чистите зубы, моете посуду или нарежете овощи, стойте на одной ноге,

как это делают болотные птицы. Вторую ногу уприте подошвой в область над коленом. Желательно делать это нехитрое птичье упражнение босиком.

Пока вы стоите на одной ноге, для удержания равновесия у вас работают все малые мышцы пальцев ног, щиколоток и икр. Такое простое упражнение, выполнение которого не требует дополнительного времени, позволит вам не только укрепить мышцы ног, но и затормозить развитие варикозного расширения вен. Главное, не забывайте менять ногу.



Подготовила Галина КРУПЕНИНА

НА ПЛЯЖ? С УДОВОЛЬСТВИЕМ!

ВЫБЕРИТЕ ПРАВИЛЬНОЕ МЕСТО



комплексую из-за своей фигуры, поэтому прихожу на пляж, когда там еще мало народу. Но

каждый раз, глядя на ряды лежаков или просторы полупустого пляжа, долго не могу решить, какое место выбрать.

Рассудите сами, если Вы займете место подальше от кромки воды, каждый раз, чтобы окунуться в море, Вам придется идти к воде под взглядами многих людей, поэтому лучше выбрать место поближе к прибою. Избегайте мест рядом с пляжными кафе и точками питания. В глазах проходящих Вы окажетесь прочно связаны с едой, что сразу визуальнo добавит Вам килограммов. Важнее выбрать не только место, но и окружение. Многие певицы специально набирают на подпевку и подтанцовку фигуристых дам, чтобы на их фоне выглядеть стройнее. Воспользуйтесь этим трюком. Ищите соседства с отдыхающими крупных размеров — на их фоне Вы будете выглядеть стройняшкой. А вот соседства девушек с анорексичными телами следует избегать. На их фоне даже худой человек будет казаться пышкой.

МАСКИРОВКА АВТОЗАГАРОМ

У меня тяжелая работа, поэтому я жду отпуска, чтобы отдохнуть у моря и позагорать. Но каждый раз приезжаю на курорт бледная, как моль, отчего мои телеса выглядят огромными, как облако, хотя лишнего веса во мне не так уж много. Я покупаю маскирующие фигуру купальники, но все равно хотелось бы выглядеть стройнее не к концу отпуска, когда загорись, а сразу, как только разденешься на пляже.

Вы правы, утверждая, что загар снимает многие проблемы — он, как маленькое черное платье, добавляет стройности любой женской фигуре. Поэтому самый простой выход для Вас — автозагар. Выберите средство в виде спрея и нанесите его за три дня до выхода на пляж. Фигура будет выглядеть стройнее. Помните, что автозагар не предохраняет от обгорания, поэтому, выходя на солнце, обязательно пользуйтесь солнцезащитным кремом или маслом для загара, в нем тоже есть фильтры. В идеале — выбрать масло с золотым шиммером (блестящими светоотражающими частичками). Кожа будет выглядеть не только слегка загорелой, но и ухоженной.

Если Вы противница автозагара, воспользуйтесь бронзатом. Нанесите его на выступающую часть живота, бока в области талии, внешние части бедер, если есть необходимость, на полные икры и плечи и хорошенько растушуйте.

ДЕРЖИТЕ СПИНУ

Когда я иду к воде или выхожу из нее, мне кажется, что все глаза на пляже устремлены на меня, все смотрят только на меня и оценивают. Хочется сжаться и превратиться в невидимку или хотя бы чем-то прикрыться.

Такое поведение — большая ошибка. Не старайтесь скукожиться и прикрыться полотенцем. Так Вы еще больше привлечете к себе внимание окружающих. К тому же, такие действия приводят в движение даже крошечные складки на теле. Опушенные и сведенные вперед плечи заставляют выпячиваться живот, отбирают сантиметры роста.

Если Вы выпрямитесь и расправите плечи, демонстрируя красивую осанку, то будете казаться пусть не высокой и стройной, но уверенной в себе женщиной. Такие невольнo вызывают уважение, невзирая на их вес и недостатки фигуры.

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ОБ АКСЕССУАРАХ

Мне кажется, чтобы красиво выглядеть на пляже, достаточно правильно выбрать купальник, который скроет недостатки фигуры или отвлечет от них внимание.

Правильно подобранный купальник очень важен. Но не только он. А как же загадка, которая должна быть в каждой женщине?

Сделайте ставку на аксессуары. Яркое парео, завязанное узлом на боку, приоткроет ноги, которые будут казаться длинными и стройными. Широкополая шляпа или яркий платок и темные очки придадут образу утонченность и изысканность. Руки в массивных браслетах будут выглядеть тонкими и трогательными. Яркая сумка дополнит образ и отвлечет внимание от недостатков фигуры. Приятные вещички, связанные с отдыхом, сделают образ леди на отдыхе законченным и приятным для глаз отдыхающих.

ПЛЯЖНЫЙ МАКИЯЖ

У меня от природы светлые глаза и ресницы, поэтому без макияжа я из дома не выхожу. На пляже тоже хотелось бы выглядеть не бледной молью.



Конечно, Вы можете накрасить глаза водостойкими тенями и тушью. Но надо заметить, что под ярким солнцем эти средства становятся не очень полезными для кожи и ресниц. К тому же, полный макияж на пляже выглядит дико. Он должен быть мягким, без резких линий. Поэтому лучше воспользоваться водостойким карандашом. Проведите им контур максимально близко к ресницам. И глаза будут выглядеть выразительно, и косметика не смывается, и макияж не будет грубым. А для губ выберите светлый блеск с SPF, чтобы защитить их от солнца.

УЗКОЕ НА ШИРОКОМ

Я набрала за зиму 6 лишних килограммов и пока еще их не сбросила. Обычно я беру с собой на пляж циновку, чтобы лежать на ней. Но этим летом циновки подо мной почти не видно. Это ужасно.

В этом году Вам лучше брать с собой на пляж не циновку, а покрывало. Расстелите его, живописно разбросайте по углам вещи: сумку, шляпу, очки, книгу, бутылку с водой, в общем, что угодно, и ложитесь ровно посередине. На фоне широкого покрывала Ваше пополневшее тело будет выглядеть стройнее.

НЕ НА ПУСТОЙ ЖЕЛУДОК ГРУДЬ ВЫШЕ

Жа отдыхе я не люблю думать о питании, поэтому перекусываю в кафе или стараюсь выбрать программу «все включено». Но при таком изобилии надо плавать целый день, чтобы влезть в купальник.

Как бы ни было соблазнительно смотреть на выставленные блюда, откажитесь от шведского стола, с ним невольно приходишь переедаешь. Но и на пустой желудок отправляться на пляж нельзя. Поэтому выберите ту еду из меню, чтобы съесть ее для утоления голода, а не ради того, чтобы «накормить» голодные глаза.

Помните, размер пустого желудка — не больше кулака. Именно такую порцию и надо съесть, чтобы не растянуть желудок плотным завтраком. Возьмите с собой на перекус немного орехов и сухофруктов. Они помогут справиться с чувством голода и не вызовут вздутия живота.

ОЧКИ ДЛЯ ШЕКАСТОГО ЛИЦА

Мя получилось, что я получила в наследство от родителей не только рост и стройность, но и круглое лицо с толстыми щеками. Пока я в одежде и с прической, щеки еще можно замаскировать, но в купальнике с

намокшими волосами выгляжу как палка с мячиком наверху. Ужас!

Ничего ужасного. Круглое личико всегда выглядит моложе. К тому же, его можно визуальнo подправить, купив правильные солнцезащитные очки. Вам не пойдут ни круглые, ни «авиаторы». Вам нужны очки прямоугольной формы с темными линзами. Только такие придадут лицу правильные очертания, сгладят округлости. А если Вы вдобавок выберете очки, дужки которых крепятся к верху оправы, лицо вытянется визуальнo и перестанет выглядеть щекастым.

Моей дочке четвертый год, и этим летом мы собираемся вместе с ней к морю. Но меня гложут сомнения по поводу моей фигуры. До родов я была стройной, но за время беременности набрала большой вес. Я с ним борюсь, но все-таки на боках и животе еще есть лишние сантиметры. К тому же, грудь после кормления потеряла былую форму. Как бы все это скрыть? Неужели выход лишь в закрытом купальнике?

Не обязательно. Если лишних сантиметров немного, купите купальник, в котором верх будет с косточками, а лучше с эффектом push-up. Высокая грудь визуальнo уменьшает талию и живот. Можете покрутиться перед зеркалом в комплекте обычного белья с таким эффектом. Все равно внешний вид Вас не устраивает? Купите купальник танкини. Он скроет все проблемные места Вашей фигуры.

СЕЛФИ В КУПАЛЬНИКЕ

Как можно вернуться из отпуска и не привезти с собой фотографии на память? Ведь если не выложить фото, никто не поверит, что ездили отдыхать.

Поскольку в последние годы стало модным делать фотоотчет по любому поводу и событию, без снимков на

пляже не обойтись. Чтобы красиво выглядеть в купальнике и получить больше лайков, надо правильно сесть, встать или лечь. Так, чтобы купальник не выставлял напоказ имеющиеся недостатки.

Лучшая поза для пляжного снимка — сидя на песке с согнутыми в коленях ногами, а для большего эффекта немного отклонитесь назад и обопритесь на руки за спиной. Фигура будет выглядетьстройной, а живот плоским.

Хотите позировать лежа? Тогда лягте на бок, на одну руку обопритесь, а вторую положите на живот, чтобы скрыть складки.

Не забывайте всякий раз перед тем, как сделать селфи или сфотографироваться в компании, встать вполоборота, поднять подбородок и выставить одну ногу немного вперед. В такой позе фотографируют певиц и актрис для обложек журналов. И все они выглядят стройными.

УЛЫБАЙТЕСЬ

Посмотришь на пляже на тонких звонких девчонок в полосочках купальников, и такая тоска берет! Ну почему у меня нет такой фигурки? А есть рост 165 см и широкая кость. Мне кажется, что я выгляжу коровой на их фоне.

Найдите себе другой фон — пожилых располневших матрон, и Вы покажетесь себе стройной. Но дело не в сравнении, а в отношении. Вы приехали отдыхать, веселиться, так не давайте мрачным мыслям отравлять Вам отдых. Улыбайтесь! Не зря американцы постоянно ходят с улыбками. Вовсе не потому, что им всегда весело, а потому, что, по наблюдениям психологов, улыбающийся человек выглядит в глазах окружающих успешным, сексуально привлекательным и красивым. Долой сравнения и плохое настроение, улыбайтесь солнцу, морю, ясному небу и себе.

Надеемся, что наши советы помогут вам не комплексовать, а наслаждаться отдыхом.

Подготовила Валентина ЖИЛИНА



Обязательно ли прижигать эрозию шейки матки?

Если нет изменений в клетках ткани шейки матки (метоплазий, дисплазий), то можно обойтись и без воздействий на нее. Дело в том, что при необоснованном воздействии могут быть осложнения, то есть принцип медицины «Не навреди» окажется нарушенным.

У меня всегда месячные проходили нормально, если можно так выразиться, среднестатистически, а в последний раз прошли очень скудно. Может ли это свидетельствовать о наступившей беременности? А может, это просто следствие нервного потрясения?

При наступлении беременности в первые 1-3 цикла в дни предполагаемых месячных могут быть скудные кровянистые выделения. Это чаще всего происходит из-за того, что не вся поверхность матки занята плодным яйцом (вернее, плодными оболочками). И кровь выделяется со свободной поверхности эндометрия (слизистой, расположенной внутри матки).

Но даже при отсутствии беременности на регулярность и обилие месячных вполне может повлиять нервное потрясение.

В любом случае Вам надо обратиться к врачу и лучше, если до визита к врачу вы пройдете ультразвуковое исследование (УЗИ).

ОЧКИ ОТ СОЛНЦА

нужны вашему ребенку не меньше, чем вам, особенно если ваше чадо не любит носить панамки и прочие головные уборы с полями или козырьками.

С какого возраста носить?

Как только вы перестаете возить малыша в прогулочной коляске, где его защищает от солнца тент, и начинаете водить за ручку или он ходит сам — пора в солнечную погоду надевать очки.

Какие очки купить?

Не игрушечные, а те, на которых есть надпись, что они предохраняют от ультрафиолетовых лучей. Такие очки продают в салонах оптики и крупных детских магазинах, и стоят они не дешевле взрослых.

Как уговорить?

Прежде чем покупать очки, следует провести предварительную разъяснительную работу. Обратите внимание малыша, что все вокруг носят очки, что он в них будет выглядеть, как взрослый. Малыши любят подражать взрослым. Но, возможно, вам все-таки не удастся уговорить свое чадо надеть очки, тогда получится, что вы зря потратили деньги. Именно поэтому начинать надо все-таки с его согласия.

Что делать, если малыш не согласился?

Поставить его перед альтернативой: либо очки, либо панамка или кепка, но глаза должны быть защищены от солнца. Если у вашего чада карие глаза, можно просто подождать с очками до следующего лета — темные глаза меньше страдают от солнца. Но голубые, серые или зеленые глаза обязательно надо защищать, особенно если ребенок проводит лето в городе или у моря, где много отраженных лучей.

**ДЕРМАТОЛОГ ОТВЕЧАЕТ**

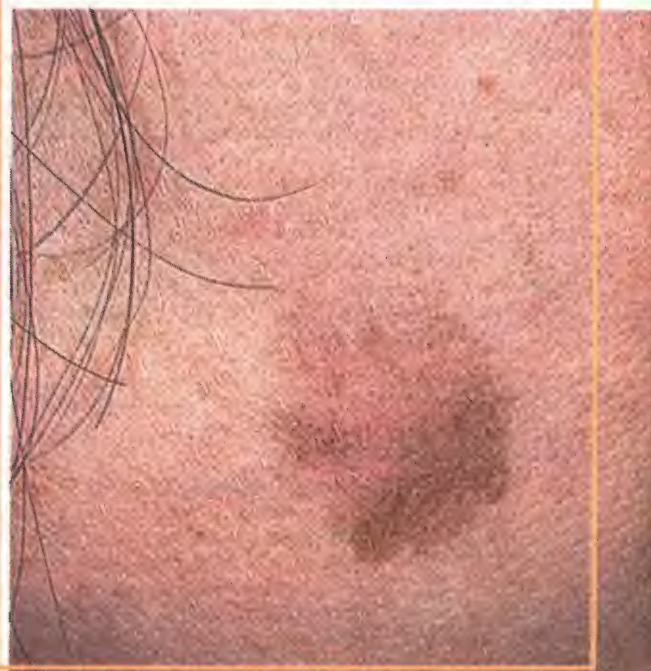
Кандидат медицинских наук

Ольга ДЕМЬЯНОВА

За несколько последних лет у меня на коже практически всего тела стали появляться и разрастаться какие-то шероховатые наросты. Консультировалась с врачом, и он сказал, что это — себорейные кератомы. Явление это относится к разряду возрастных (эти кератомы называют еще «цветы старости»), а поскольку они организму не приносят никакого вреда, то и лечить их не надо — вообще, всякие образования на коже лучше не трогать. Что же делать? Если сейчас, в 40 лет, мне уже неприятно ощущать на коже эти образования, а тем более смотреть на себя в зеркало, то что будет дальше? Сплошной корой покроюсь? Помогите мне, пожалуйста!

Себорейные кератомы, действительно, никакой опасности для жизни и здоровья человека не представляют, так как это доброкачественные образования. А появляться себорейные кератомы могут в любом возрасте. Но чем человек становится старше, тем хуже его организм борется с негативными факторами, влияющими на него: защитные силы снижаются. Поэтому в народе кератомы и называют «цветами старости». Все это так, но повода отчаиваться у Вас нет. Эти неприятные наросты на коже можно удалить, причем, разными способами химической деструкции (фerezол, солкодерм, дуофилм и др.)

Существуют также методы диатермокоагуляции, лазерной деструкции, удаление с помощью радионужа. Заниматься удалением кератом следует в холодное время года, когда небо чаще бывает затянуто тучами, так как под действием солнечных лучей на месте удаленных кератом могут образоваться стойкие темные пигментные пятна. А это, кстати, Вам тоже совсем не нужно.





ОТВЕТЫ мамам

В 40 лет я хочу родить еще одного малыша, однако имею хронические заболевания. Да еще и Интернет пестрит статьями, убеждающими в том, что с возрастом частота рождения детей с различными серьезными отклонениями в развитии возрастает. Так ли это?

К сожалению, риск осложнений возрастной беременности зачастую превышает счастье материнства, так как беременные старше 35 лет попадают в группу риска по рождению детей с хромосомными заболеваниями. Наиболее частое из них — синдром Дауна. В возрасте от 35 лет и старше риск рождения детей с синдромом Дауна может возрасти до 4,1%. Синдром Дауна характеризуется неизлечимыми отклонениями, резко ухудшающими прогноз

для жизни и приводящими к тяжелой инвалидности: тяжелой умственной отсталостью, снижением мышечного тонуса, пороками сердца и желудочно-кишечного тракта. Поэтому очень важно внутриутробное (пренатальное) их выявление. В большинстве случаев синдром Дауна не сопровождается грубыми пороками плода, что затрудняет постановку диагноза при УЗИ после 20 недель, поэтому важнее для диагностики первое скрининговое обследование беременных в сроке 12-14 недель. Его проводят специальные ультразвуковые генетики с сертификатом FMF. Главным критерием для отбора в группу риска по синдрому Дауна и другим врожденным порокам в этом сроке является толщина воротничкового пространства (ТВП). Это своеобразный «отек» в области шеи плода. Внимание обращают и на длину костей носа.

Помогают отобрать в группу риска по нарушениям и результаты специальных анализов крови — биохимических маркеров пороков развития.

Окончательный диагноз ставится при инвазивном обследовании во время беременности с определением кариотипа плода (количество хромосом по 21 паре). Сочетание нескольких факторов риска: возраста с другими отклонениями, выявленными при УЗИ плода — увеличением ТВП и уменьшением костей носа при УЗИ скрининге, изменениями по биохимическим критериям — основа для консультации и проведения инвазивного метода обследования в пренатальном или генетическом центре.

На вопрос отвечала
врач-педиатр
кандидат медицинских наук
Александра ЕМЕЛЬЯНОВА

На вопросы отвечает
врач-дерматовенеролог,
кандидат медицинских наук
Ольга ДЕМЬЯНОВА



Я около года встречаюсь с парнем, а у него очень часто на губах «высыпает» лихорадка. У меня же никогда ничего подобного не было. А теперь я в недоумении: у меня обнаружили генитальный герпес. Откуда он взялся? Напишите, пожалуйста, неужели у его лихорадки и у моего генитального герпеса один и тот же возбудитель. Могла ли я заразиться от человека, которому так доверяла?

Т у «лихорадку» на губах, которой часто страдает Ваш молодой человек, вызывает вирус простого герпеса I типа. Но ведь никто не обследовал Вашего полового партнера на вирус простого герпеса II типа, а именно этот вид вируса чаще всего поражает гениталии.

Чтобы выяснить, какой тип вируса порастил Вас, а какой — Вашего молодого человека, Вам надо обследоваться на инфекции, передаваемые половым путем. А если хотите продолжать доверять парню, то обследоваться надо и ему.

ЧЕМ НЕ ГОРШОК?



Сыну почти полтора года, мы давно начали приучать его к горшку, но у нас ничего не получается. Мы купили горшок в форме машинки, в форме собачки и музыкальный. Сынуля не бонлся, садится на горшок с удовольствием, даже иногда просится, но горшок остается пустым. Что делать? Может, еще время не пришло?

В озраст Вашего сына вполне подходит для того, чтобы начать приучение к горшку. А не получается у Вас скорее всего из-за того, что Вы устроили из важного дела игру. Все эти горшки-автомобили, горшки-животные больше похожи на игрушки, а не на предмет утилитарного назначения. К тому же, согласитесь, неэтично, когда малыш испражняется в животное или машину. То же самое и с музыкальным горшком. Для мальчика все эти приспособления превратились в развлечение, поэтому он и не использует их по прямому назначению.

Купите самый обычный горшок — слегка вытянутый вперед с приподнятой передней частью такой высоты, чтобы малыш, сидя на нем, твердо опирался ножками о пол. Горшок желательно примерить, посмотреть, не будет ли ребенок проваливаться в него — и подобрать нужный диаметр.

Предложите сынуле самому выбрать горшок. Возможно, тогда дело сдвинется с мертвой точки.

Подготовила Галина УШАКОВА

ДЕТСКИЙ БАССЕЙН

Нашей дочке 3 года. Она очень любит купаться в ванне, поэтому мы купили ей маленький надувной бассейн, чтобы она могла плескаться в нем на даче. Какой должна быть температура в детском бассейне и сколько в нем можно находиться маленькому ребенку?

П режде всего следует помнить, что Ваша дочь привыкла купаться в теплой воде, поэтому несколько первых купаний следует проводить в бассейне с нагретой водой. Потом можно наливать более прохладную.

Считается, что оптимальная температура для купания ребенка — 24-26°, минимальная — 22° при условии, что стоит жаркая погода (температура воздуха выше 27°).

Если малышке понравится возиться в бассейне, купание может длиться 10-15 минут, когда вода теплая, и не более 5 минут в прохладной воде. Не забудьте надеть дочке шляпу или кепку, ведь бассейн для нее наверняка будет на солнце.

В бассейне для маленького ребенка следует каждый день менять воду, чтобы в ней не завелись микробы, ведь малыш может напиться воды или нечаянно наглотаться, когда брызгается. Утром мойте бассейн и наливайте свежую воду, а вечером сливайте. На время дневного сна и перерывов в купании накрывайте бассейн пленкой, чтобы в него не попали пыль и мусор.

ВНИМАНИЕ! Даже если в бассейне совсем мало воды, не отходите от него ни на минуту, когда малышка будет плескаться в нем. Утонуть можно и в стакане воды.



ЗНАКОМЬТЕСЬ, ЛИКОПОДИЙ!

Lycopodium clavatum L.

тикально поднимающиеся, ветки густо усажены мелкими узкими листочками, благодаря чему очень напоминают мохнатую звериную лапу. Потому, видимо, древние греки дали этому плауну такое название. Ликоподий в переводе означает «волчья нога».

Встречается плаун булавовидный в лесной зоне по всей Евразии, а также на других континентах. В России распространен от западных границ европейской части до Дальнего Востока. Растет в хвойных и смешанных лесах. Предпочитает сосняки, заходит и в лесотундру, а в горах поднимается до субальпийского пояса.

Латинское и официальное название спор плауна булавовидного — ликоподий. Это мельчайший порошок бледно-желтого цвета, без запаха и вкуса, жирный на ощупь. Не смачивается водой, не растворяется в ней и не набухает, что объясняется содержанием в нем до 50% жирного невысыхающего масла, состоящего из глицеридов олеиновой, стеариновой, пальмитиновой и других кислот. Это — непревзойденная детская подсушивающая и адсорбирующая присыпка, совершенно не раздражающая кожу, незаменимая также при лечении пролежней и мокнущих экзем. В аптеках им раньше обсыпали пилюли, чтобы они не слипались.

Ликоподий собирают во второй половине лета, начиная с июля, срезая ножницами пожелтевшие спороносные колоски и

складывая их в плотную тару: мешки из крепкой ткани, ведра, прочные коробки и т. п.

В помещении, где сушат ликоподий, не должно быть никакого сквозняка, так как ликоподий разлетается от малейшего ветерка. Сырье нельзя сушить и в горячих печах, споры слипаются и темнеют. Сухой ликоподий при хранении в коробках в сухом месте не теряет свойств долгое время. Срок хранения не ограничен.

Споры ликоподия в воде не смачиваются и не тонут, что и определило им роль нежнейшей присыпки от пролежней. Но гораздо важнее то, что ликоподием можно лечить многие заболевания почек и мочевого пузыря, причем, результативно, с полным излечением. Хотя, к сожалению, это мало кому известно и редко используется на практике.

Иногда ликоподий применяют в смеси с крахмалом. Споры плауна и его надземную часть применяют в гомеопатии при некоторых нарушениях пищеварения и обмена веществ.

Ликоподий раньше широко использовали для фейерверков, бенгальских огней и прочих световых эффектов. На ранних порах фотографии спорами плауна обеспечивали подсветку объектов (то, что сейчас делают с помощью «фотовспышки»). Как это ни покажется странным, но ликоподий до сих пор применяют даже в металлургической промышленности: при фасонном литье им покрывают формы для того, чтобы отливка не «прикипала» и хорошо отделялась от формы.



Ликоподий, или плаун булавовидный — многолетнее травянистое вечнозеленое растение из семейства плауновых.

Стебель очень длинный (от 1,5 до 4 м), ползучий, ветвящийся, укореняющийся. От стебля, распластанного по почве, отходят вниз придаточные корни, а вверх — приподнимающиеся разветвленные побеги, на концах которых размещено по 2-4 спороносных колоска. Листья мелкие, расположенные спирально, покрывают главный стебель и ветви так густо, что стебля совсем не видно.

Спороносные колоски длиной 2-5 см размещены на тонких ножках, на которых растут мелкие зеленовато-желтые листья, совсем не похожие на листья вегетативных побегов. Колосок образован так называемыми споролистками. На внутренней стороне каждого споролистка развивается спорангий, в нем и вызревают споры, которыми размножается плаун. Они и разносятся ветром в июле-августе.

Ползучие стебли растения и короткие, вер-

РЕЦЕПТЫ НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ

При любых заболеваниях мочевыводящей системы применяют отвар.

1 ст. ложку спор варят в течение 15 минут в 1 стакане воды и принимают вместе со спорами, всякий раз хорошо размешивая, по 1 ст. ложке через каждый час в течение всего дня.

Это снадобье совершенно безвредно и имеет скорее болеутоляющее и противовоспалительное, чем мочегонное свойство.

Отвар травы применяют как вспомогательное средство при лечении почек.

Кроме почечных заболеваний, он также помогает при сердцебиениях и головной боли. Народная медицина применяет такой отвар: 4 ч. ложки измельченной сухой травы залить 0,5 л воды; кипятить 15 минут. Процедить и принимать каждый час в течение дня по 2 ст. ложки.

ВНИМАНИЕ!

Трава, в отличие от спор, содержит ядовитые вещества, поэтому, принимая средство, в состав которого входит трава плауна, следует строго соблюдать дозировку.

В народной медицине известно применение травы плауна при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, печени, а также как успокаивающее и болеутоляющее средство при невралгиях, ревматоидных поражениях суставов.

Для излечения людей от этих недугов готовят настой из расчета: 1 ч. ложка травы на 2 стакана кипятка, и принимают по 1 ст. ложке 3-4 раза в день.

Вместо настоя можно использовать спиртовую настойку: 5 полных ст. ложек

измельченной травы залить 0,5 л водки, настаивать в темном месте 9 дней, затем процедить и принимать по 1 ст. ложке.

Спиртовую настойку назначают при лечении гриппа и нарушениях обмена веществ.

Наряду с настойкой в этих случаях можно принимать и отвар из спор или травы растения. Его готовят из расчета 1 ст. ложка спор или 10 г травы на 1 стакан воды. Принимать по 1 ст. ложке через час.

Лилия ГЛЕБОВА



УКРАШЕНИЕ САДА

Для многих дачные участки давно перестали быть огородами для выращивания овощей. Теперь многие здесь разбивают газоны, сажают цветы и стараются, чтобы участок выглядел красиво, чтобы в нем была «изюминка», которая придает ему особое очарование. Сегодня мы предлагаем вам несколько идей, которые могут стать «изюминкой» вашего участка.

УГОЛОК ХУДОЖНИКА

Если в вашем саду есть буйно заросший уголок, украсьте его старой рамой на подставке. Пусть картину нарисует природа. Установите под рамой ящик с высаженными в нем разными растениями.

ФАЛЬШКОЛОДЕЦ

Сейчас очень модно устраивать на участке стилизованные фальшивые колодцы. Особенно забавно выглядит колодец, сложенный из старых покрышек, обмазанных бетонным раствором. Крышу и ворот легко смастерить из подручных материалов.

«ДРУЖЕЛЮБНАЯ» КАЛИТКА

Закруглите доски калитки на разной высоте, соорудите из них подобие ладоней. Останется прибить к ним сердечко. Такой «дружелюбной» калитки наверняка нет ни у кого в округе.

САДОВЫЕ СКУЛЬПТУРЫ

Вместо того, чтобы покупать готовых гномиков и грибочки, соорудите в саду фигуру собаки, лошади или маяк из обычных цветочных горшков. Для придания формы их можно соединить проволокой, насыпать в них грунт и высадить в него неприхотливые растения, лучше всего подойдут суккулен-

ты и очитки. Горшки для маяка лучше склеить между собой, протянуть сквозь отверстия в доньшках шнур, а наверху пристроить лампочку. Не хотите тянуть провод? Пусть это будет светодиодный огoneк.

«ЗАХОДИТЕ НА ОГONEK»

На большом пространстве травяного газона отлично смотрится стилизованная под костер и висящий над ним котелок клумба. Цветущая сальвия издали будет выглядеть как настоящий костер.

ВОТ ТАК КРАН!

На любом участке есть кран для полива. Его легко превратить в арт-объект, если вам удастся раздобыть колесо от телеги. Прикрепите его к кладке, куда подведен кран, и смастерите подставку для ведер и леек из камня, чтобы текущая вода не брызгала во все стороны и не размывала почву.

ТРУДОЛЮБИВЫЙ МУРАВЕЙ

Осенью дачникам и хозяевам частных усадеб приходится много трудиться. Так пусть вас в ваших трудах порадуется фигурка муравья. Вам и придется-то всего-навсего испортить одну тыкву, ту, в которую надо воткнуть ветки, изображающие лапки муравья.





РАЗМНОЖЕНИЕ ИРИСОВ ПОЧКАМИ

Ирисы проще всего размножать делением куста, но это возможно, когда в наличии имеется взрослое хорошо развитое растение. Если необходимо в короткий срок получить большое количество посадочных единиц, применяют почковый способ размножения. Для этого выкапывают куст целиком, отделяют от него годичные приросты и отмывают водой под шлангом. После этого станут хорошо заметны почки, расположенные в два ряда на боковых поверхностях корневища.

Корневище разрезают острым ножом сначала вдоль, затем поперек по количеству почек. Кусочки корневища с почками складывают в бумажные пакеты и дают слегка просохнуть. После чего пакеты хранят в течение месяца в прохладном помещении, где температура не превышает +10°.

Для укоренения каждого растения берут отдельную емкость с питательной землей. В посадочные ящики насыпают речной песок. Емкость переносят в подвал (холодильник), где температура не превышает +6-8°. В январе их вносят в помещение, ставят на подоконники окон, выходящих на южную сторону, и начинают осторожно поливать. К моменту высадки в грунт (начало мая) у вас будет готовая рассада.

Делить корневища можно с июля по декабрь.



ЗЕМЛЯНИКА ПЛЮС КЛУБНИКА

Многие спрашивают, почему клубнику, которая растет в наших садах, специалисты называют садовой земляникой? И есть ли садовая клубника?

Все знают, что в лесах нашей страны растет изумительная по вкусу, аромату и целебным свойствам лесная земляника. Другая ягода — клубника полевая, занимает открытые места на склонах оврагов. Но ни земляника, ни клубника не являются родоначальниками крупноплодной садовой земляники. Если мы сравним ягоды клубники с дикой полевой клубникой, то увидим, что сходства между ними нет совсем. Полевая клубника — округлая зеленоватого цвета с темно-красным румянцем. Ягоды напоминают клубочки (отсюда и название). Интересно, что и гиб-

ридов диких земляники и клубники не существует.

То, что растет в наших садах — это чилийская земляника, которая растет там в горной местности. Вскоре после открытия Америки в Европу непрерывным потоком потекли дикие растения. Среди них были два вида земляники: один — из Северной Амери-



Я решила устроить на своем участке небольшой газон. Подготовила площадку, посеяла траву, но вместо ровного травяного ковра выросли кустики какого-то недоразумения. Осенью выкопала все это безобразие, а весной, в конце марта, положила на эту площадку рулонный газон. Получилось лучше прошлого года, но буквально через месяц на моем газоне образовались какие-то ямки и бугорки, где-то края не приживаются и желтеют, а где-то трава разползается в сторону клумб и кустов, а в середине образуются проплешины. Знаю, что газон надо регулярно стричь, но стричь особенно нечего, растет он плохо и медленно.

БЕДНАЯ ПОДЛОЖКА

Возможно, причина Ваших неудач — бедная почва на участке. Нехватка питательных ве-

ГАЗОН: РАБОТА НАД ОШИБКАМИ

ществ очень сказывается на качестве газона.

Поэтому и семена травы дали слабые всходы, и рулонный газон плохо и медленно растет. Когда Вы готовили площадку для будущего газона, не знали, что почву надо не просто выровнять и насыпать сверху слой рыхлой земли, но и добавить в нее необходимые для газона питательные вещества: смесь из торфа, перегноя и песка в соотношении 1: 2: 4.

Часто проблемы с газоном бывают обусловлены плотной глинистой почвой на участке — она не дает корням травы прорасти вглубь, и они страдают от недостатка не только питания, но и воздуха.

ЧТО ДЕЛАТЬ. Хорошо увлажните газон и внесите летом азотное удобрение, под осень добавьте калий и фосфор, а следующей весной снова азотное удобрение. Почва станет плодороднее. А чтобы избавиться от излишней плотности почвы и насытить ее кислородом, проведите аэрацию: прокалывание газона вилами. Два дня обильно поливайте газон,

а потом прокалывайте его вилами на глубину 8-10 см с интервалом в 10-15 см.

НЕКАЧЕСТВЕННЫЙ МАТЕРИАЛ

Еще одной причиной медленного роста травы и недостатка декоративности газона может быть некачественный посадочный материал. Либо он изначально был таков, и Вы это просмотрели, либо Вы нарушили временные рамки укладки рулонов. Формировать газон надо в тот же день, когда вы привезли рулоны, и уложить их все за один день. Если рулоны лежат дольше, у них пересыхают корни (особенно наружной части рулона), и трава растет неравномерно.

Но, возможно, Вы изначально купили не совсем качественный материал, и теперь нужно время, пока газон не войдет в полную силу, не приобретет однородность.

ЧТО ДЕЛАТЬ. При покупке рулонов с дерниной надо немного развернуть его и посмотреть, нет ли на нем проплешин, насколько трава растет равномерно и одной ли она высоты. Сбоку пласта рулона должен быть одной толщины. Обязательно обращайтесь внимание на корни травы: чем их больше и чем гуще они переплетены, тем лучше. Желатель-



КРОЛИК В СМЕТАННО-ГОРЧИЧНОМ СОУСЕ

1 тушка кролика, 1-2 ст. ложки уксуса, 3 ст. ложки муки, 2 луковицы, 1 стакан сметаны, 3 ст. ложки французской горчицы с зернами, растительное масло для обжаривания, лавровый лист, душистый перец горошком, соль по вкусу.

Тушку кролика разделите на порционные куски, залейте водой, подкисленной уксусом, и оставьте на несколько часов. Затем промойте мясо проточной водой, удалив пленки, посолите, обваляйте в муке и обжарьте на сковороде в масле до образования корочки. В этом же масле обжарьте порезанный кольцами репчатый лук до золотистого цвета.

Сложите в сотейник мясо и лук, влейте сметану и тушите 30 минут. Добавьте горчицу, лавровый лист, горошины душистого перца и тушите на слабом огне еще 15-20 минут.



СЫРНЫЙ РУЛЕТ

300 г сыра с высокой жирностью, 200 г творога, 50 г сливочного масла, 1 пучок зелени петрушки, 3 зубка чеснока, 200 г отварного куриного мяса.

Сыр поместите в прочный полиэтиленовый пакет, выпустите из него воздух и завяжите. Поместите в кипящую воду и держите там, пока сыр не станет мягким. Затем пакет с сыром достаньте, развяжите и раскатайте сыр прямо в пакете в пласт толщиной 0,5-0,7 см.

Творог тщательно разотрите с размягченным сливочным маслом, рубленой зеленью петрушки и пропущенным через пресс чесноком.

Намажьте пласт сыра творожной массой, равномерно разложите разобранное на волокна куриное мясо и сверните тугим рулетом. Заверните в пакет и поместите в холодильник на 1 час. При подаче нарежьте ломтиками.

Р. С. Сыр лучше брать не круглой формы, а бруском. Он равномерно расплавится в пакете, и его будет легче раскатать в пласт.

ТВОРОЖНИК С ЛАПШОЙ И ВИШНЯМИ

500 г творога, 3 сырых яйца, 300 г отварной лапши, 1 стакан сахара, 1 стакан вишен, ванилин по вкусу, 0,5 стакана сметаны, 3 ст. ложки молотых сухарей, растительное масло для смазывания формы.

Творог протрите через сито. У двух яиц отделите желтки и разотрите их с половиной нормы сахара и ванилином. Белки взбейте с оставшимся сахаром в крепкую пену. Вишни промойте и освободите от косточек.

Смешайте творог с желтками, вишнями, лапшой и перемешайте. Аккуратно введите взбитые белки. Выложите массу в смазанную маслом и посыпанную сухарями форму. Залейте сметаной, взбитой с оставшимся яйцом. Запекайте в разогретой духовке до готовности.

Р. С. Для приготовления запеканок лучше брать сухой, хорошо отжатый творог. Влажный творог желательно сначала положить под пресс, чтобы во время приготовления не выделялось много воды.



СОУСЫ ИЗ ЯГОД ИЗ КРЫЖОВНИКА

1 кг зеленого крыжовника, 200 г зелени укропа, 300 г чеснока, 1 ст. ложка соли, 1 ст. ложка сахара.

Крыжовник пропустите через мясорубку вместе с укропом и чесноком. Смешайте с солью и сахаром, разложите по банкам и храните в холодильнике. Подавайте к мясным блюдам.

ИЗ КРАСНОЙ СМОРОДИНЫ

300 г красной смородины, 1 апельсин, 100 г сахара, 50 г белого вина, 2 ст. ложки растительного масла, 2 зубка чеснока.

Отсыпьте 3 ст. ложки смородины в отдельную миску. С апельсина сотрите цедру, а затем почистите его и мелко нарежьте. Оставшиеся ягоды смородины, апельсин, сахар, вино и масло соедините вместе в небольшой кастрюле, перемешайте и доведите до кипения. На слабом огне варите 30 минут, а затем протрите через сито. Добавьте цедру, целые ягоды, пропущенный через пресс чеснок, перемешайте, охладите и подавайте к мясу и птице.

ИЗ ВИШНИ

2 стакана вишен без косточек, 2 ст. ложки маргарина, 2 ст. ложки муки, 1,5 стакана бульона, 2 ч. ложки сахара, тертая лимонная цедра, зелень петрушки и соль — по вкусу.

Маргарин растопите на сковороде и подрумяньте в нем муку до светло-желтого цвета. Влейте бульон, доведите до кипения, добавьте вишни и варите до готовности. Соус протрите через сито, вновь доведите до кипения, приправьте солью, сахаром, зеленью, цедрой лимона и снимите с огня.



ЗЕМЛЯНИКА В СМОРОДИНОВОМ СОКЕ

2 кг земляники, 2 стакана сока красной смородины, 500-600 г сахара.

Землянику переберите, тщательно промойте на плаву в холодной воде и удалите плодоножки.

Поместите в таз и засыпьте сахаром. Оставьте на 1-2 часа при комнатной температуре.

Залейте соком красной смородины и выдержите еще 1-2 часа.

Поставьте на слабый огонь и, помешивая, доведите до кипения.

Разлейте в горячем виде в простерилизованные банки и закатайте.

Переверните банки вверх дном и оставьте до остывания.

Р. С. Землянику в соке красной смородины можно заготовить и без сахара. Она будет не менее вкусной, да и срок хранения ее не сократится, так как смородиновый сок — отличный консервант.

24 К вашему столу

ОГУРЦЫ В ЩАВЕЛЕВОМ СОКЕ

Огурцы — сколько потребуется, острый стручковый перец, лавровый лист, душистый перец горошком, зонтики укропа.

Для щавелевой заливки: 500 г щавеля, 1 л воды, по 3 ст. ложки соли и сахара.

Огурцы промойте, обдайте кипящей водой и уложите в простерилизованные банки. Добавьте в каждую банку по 0,5 стручка горького перца, душистый перец, лавровый лист и зонтики укропа.

Приготовьте заливку: щавель переберите, промойте и поместите в кастрюлю. Залейте водой, отварите и протрите через сито. В полученный отвар добавьте соль, сахар и прокипятите. Кипящим рассолом залейте огурцы и оставьте на 3-5 минут. Затем рассол слейте, снова доведите до кипения и опять залейте в банку. Повторите процесс еще раз, после чего укупорьте.



ОГУРЦЫ С ЯБЛОКАМИ

5 кг огурцов, 2 кг яблок, корень хрена, бутоны гвоздики, черный перец горошком, листья лимонника и вишни, веточки укропа.

Для рассола: на 1 л воды: 2 ст. ложки соли, 2 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка лимонной кислоты.

Огурцы промойте и срежьте кончики. У яблок удалите сердцевину, семена и нарежьте дольками. Корень хрена очистите, тщательно промойте и настругайте.

Огурцы и яблоки обдайте крутым кипятком и плотно уложите в трехлитровую банку, переслаивая хреном. Добавьте оставшиеся пряности. Приготовьте рассол, вскипятив воду с солью и сахаром. Залейте кипящим рассолом содержимое банки и оставьте на 10-15 минут.

Рассол слейте и снова вскипятите. В банку добавьте лимонную кислоту, залейте кипящим рассолом и укупорьте. Переверните банки вверх дном и оставьте до остывания.

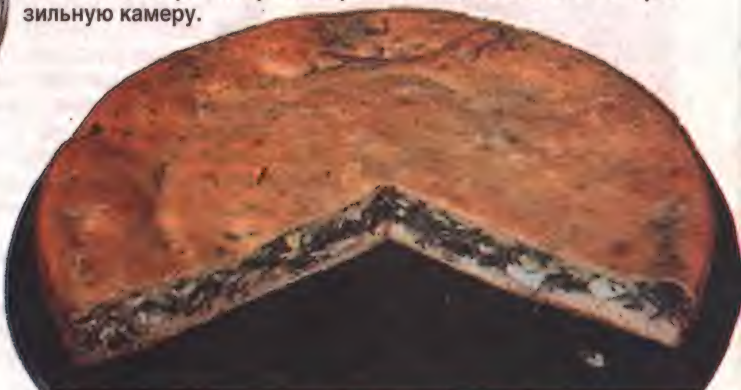


ЗАПРАВКА ДЛЯ ОКРОШКИ

1 кг огурцов, 250-300 г корня хрена, по 1 большому пучку укропа и петрушки, 150 г соли.

Огурцы промойте и натрите на крупной терке. Хрен очистите, тщательно промойте и пропустите через мясорубку. Укроп и петрушку промойте, обсушите и мелко порубите. Подготовленные продукты соедините, добавьте соль и перемешайте. Разложите полученную смесь в простерилизованные банки, закройте полиэтиленовыми крышками и храните в холодильнике.

Р. С. Такую заправку для зимней окрошки можно приготовить и без добавления соли. Подготовленную смесь разложите в контейнеры, закройте крышками и поместите в морозильную камеру.



ПИРОГ СО ЩАВЕЛЕМ И ЯБЛОКАМИ

Для теста: 1 стакан молока, 25 г дрожжей, 1 ч. ложка соли, 3 ст. ложки сахара, 3 ст. ложки сливочного масла, 2 яйца, 3 стакана муки.

Для начинки: 1-2 пучка щавеля, 2 яблока, несколько листочков мяты, сахар по вкусу.

Растительное масло для смазывания противня, 1 яйцо для смазывания пирога.

Приготовьте тесто: в теплом молоке разведите дрожжи, добавьте соль; сахар, растопленное сливочное масло, вбейте яйца и всыпьте муку. Тщательно вымесите тесто и оставьте в теплом месте для подъема.

Приготовьте начинку: щавель очистите от черешков, промойте, обсушите и мелко нарежьте. Яблоки очистите от кожуры, удалите сердцевину и семена, натрите на крупной терке и сбрызните лимонным соком. Мятую промойте, обсушите и так же мелко нарежьте. Подготовленные продукты соедините, добавьте сахар и перемешайте.

Тесто раскатайте в пласт толщиной 1 см. На середину выложите подготовленную начинку, соедините и защипите края пласта, вытянув их к середине.

Сформованный пирог уложите швом вниз на смазанный маслом противень, раскатайте, придав ему форму круга, и оставьте на 15 минут для расстойки. Верх смажьте яйцом и проколите пирог в нескольких местах для выхода пара. Выпекайте в разогретой духовке до готовности.

НЕПЕЧЕННЫЙ ТОРТ С КЛУБНИКОЙ

600 г печенья, 200 г конфет «Коровка», 500 г клубники, 2 стакана сливок, 400 г творога, 50 г сахара, 1 ч. ложка ванильного сахара.

Печенье растолките в крупную крошку, конфеты порежьте кусочками, клубнику разрежьте пополам (несколько ягод отложите для украшения).

Взбейте сливки с сахаром и ванильным сахаром (отложите немного для украшения), добавьте творог и еще раз взбейте.

Соедините подготовленные продукты, осторожно перемешайте и выложите в глубокую миску, выстеленную пищевой пленкой. Поместите на ночь в холодильник.

Опрокиньте торт на блюдо и украсьте взбитыми сливками и клубникой.



МОРОЖЕНОЕ ИЗ КРЫЖОВНИКА С БАНАНОМ

1 кг крыжовника, 3 банана, сахар по вкусу.

Крыжовник переберите, оборвите плодоножки и чашелистики, промойте и просушите на салфетке. После чего пропустите через мясорубку.

Добавьте сахар по вкусу, хорошо перемешайте и дайте немного постоять, чтобы растворился сахар.

Бананы промойте, очистите и тоже пропустите через мясорубку. Соедините с крыжовником и перемешайте до состояния однородной массы.

Разложите полученное пюре в контейнеры и поместите в морозильник.



КЕКС «НОЧКА»

3 яйца, 250 г сахара, 200 г сливочного масла, 150 г сметаны, 1,5 стакана муки, 0,5 ст. ложки молотой корицы, 1 ст. ложка какао-порошка, 1 ч. ложка разрыхлителя, 1 стакан черной смородины, растительное масло для смазывания формы, сахарная пудра для посыпки.

Взбейте яйца с сахаром. Продолжая взбивать, добавьте растопленное масло и сметану. Муку, корицу, какао и разрыхлитель смешайте и всыпьте в яичную смесь. Перемешайте. Тесто должно иметь консистенцию густой сметаны. Аккуратно подмешайте промытую и обсушенную смородину. Форму смажьте маслом, обсыпьте мукой и перелейте в нее тесто. Выпекайте 45 минут в духовке при 180°. Готовый кекс остудите и посыпьте сахарной пудрой.



«ПЬЯНОЕ» ВАРЕНЬЕ

2 кг черной смородины, 2,5 кг сахара, 0,7 л воды, 1 стакан ликера амаретто, щепотка молотой корицы.

Смородину оборвите с веточек, переберите, удалите плодоножки и промойте на плаву. Откиньте на сито, дайте стечь жидкости и поместите в кастрюлю.

Воду вскипятите, залейте смородину и оставьте на 10 минут. Затем воду перелейте в отдельную кастрюлю, добавьте сахар, сварите и процедите сироп.

Опустите в приготовленный сироп ягоды. Оставьте на 4-5 часов. Затем доведите до кипения и варите в 3 приема по 5 минут, помешивая и снимая образующуюся пену.

В конце приготовления влейте ликер, добавьте корицу и перемешайте.

Готовое варенье разложите в простерилизованные банки, укупорьте, переверните банки вверх дном и оставьте до остывания.

ПОСОЛИТЕ МОЛОКО

Вы покупаете молоко у знакомой молочницы и не хотите его кипятить? Тогда чуть-чуть присолите, добавив щепотку соли на трехлитровую банку молока. Так же можно подсолить и густые сливки, которые потом превращаются в сметану. Такое незначительное количество соли не будет ощущаться на вкус, а срок свежести продлит на несколько дней.

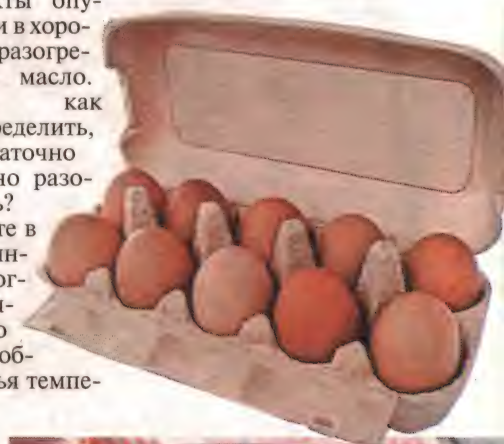


ХРАНИТЕ ЯЙЦА НА ПОЛКЕ

Если вы покупаете десяток яиц и съедаете их в течение недели, неважно, где вы их храните. Но если вам передали из села полсотни яиц, их уже надо поместить в холодильник. Обычно ячейки для хранения яиц вставлены в полочки дверцы холодильника. Но в этом месте яйца можно хранить с тем же успехом, что и при комнатной температуре. Хотите, чтобы они сохранили свежесть в течение месяца? Поместите их на среднюю полку холодильника.

ПОРА!

Жаренье — один из излюбленных нашими хозяйками способов приготовления пищи. А для него особенно важно, чтобы продукты опускали в хорошо разогретое масло. Но как определить, достаточно ли оно разогрелось? Опустите в масло деревянную лопатку. Когда вокруг нее появятся пузырьки, оно как раз достигнет необходимой для жаренья температуры.



ПОЛИЭТИЛЕН ПОРТИТ СЫР

В магазине вам заворачивают кусок сыра в полиэтиленовый пакет, вы приносите его домой и кладете в холодильник? Если вы поступаете так, значит, вам все равно, как долго сыр сохранит свежесть, вкус и аромат. Чтобы сыр хранился долго, не теряя своих свойств, заворачивайте его в пергаментную бумагу, потом в полиэтиленовый пакет и кладите храниться в самое теплое место холодильника — в дверцу или овощной ящик.



МЕНЬШЕ КАЛОРИЙ, БОЛЬШЕ НЕЖНОСТИ

Согласно статистике, россияне едят очень много майонеза. Сказать, что этот соус полезен для здоровья и малокалориен, нельзя. Поэтому мы предлагаем сделать шаг в сторону здоровой пищи и поменять половину вашего любимого майонеза на обезжиренный йогурт. Смешивайте два продукта в равной пропорции и заправляйте салаты или подавайте как отдельный соус. Количество калорий сократится на треть, а вкус несколько не проиграет. Если вы не скажете об этой замене домашним, они и не заметят разницы.

Подготовила Валентина ЖИЛИНА

КАРТОФЕЛЬ НЕ «ДРУЖИТ» С ЛУКОМ

Никогда не храните лук-репку вместе с картофелем. Лук ускоряет порчу клубней. Если нет возможности разложить их подальше друг от друга, пусть они находятся хотя бы в разных емкостях.



ДАВНО ЗАБЫТЫЙ РЕЦЕПТ

Когда водопровод уже был, а бытовой химии еще не было, хозяйки легко и просто справлялись с профилактикой засора труб. Предлагаем и вам попробовать этот старый рецепт. Он не повреждает трубы и абсолютно экологичен.

Засыпьте в засорившуюся трубу 200 г мелкой поваренной соли, 100 г лимонной кислоты и столько же пищевой соды. Хорошенько нагрейте 3/4 стакана уксуса и вылейте поверх сухой смеси. Дайте средству прошипеть, подождите еще пару минут и хорошенько промойте трубы горячей водой.



Нам исполняется 17 лет!
В честь Дня Рождения
дарим скидку **17%** на второй
и последующие товары в заказе!

Звоните нам БЕСПЛАТНО
прямо сейчас! (с 7:00 до 21:00)
8-800-550-0402

Пояс для похудения «Сауна Бельт»

ЦЕНЫ ПОКОЛАН 50%

С ним вы:

- теряете жир, а талия уменьшается;
- добьетесь гладкой и эластичной кожи;
- выведете шлаки и токсины. Пр-во: КНР.

1990 руб. **990 руб.**



Усилитель звука заушный

2540 руб. **1990 руб.**

Поможет:

- слышать даже шепот (два частотных режима);
 - изолировать посторонние шумы. Удобен для пожилых!
- Работает от батареек. В комплекте ушные силиконовые вкладыши трех размеров. Пр-во: КНР (фабрика).

В продаже усилитель «Супер слух» (при потере слуха до 90%) – **3890 руб. 3410 руб.**

АКЦИЯ

Шнековая соковыжималка

Соковыжималка-1 (поликарбонат, нерж. сталь; 1,3 кг.) КНР. **2380 руб.**

Соковыжималка-2 (чугун, пластик; 3,6 кг.) Украина. **2580 руб.**

Извлекает почти 100% сока из томатов, фруктов, ягод, трав. Без электричества! Проста, надежна и удобна в использовании!

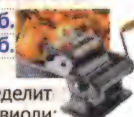
Соковыжималка-1

Пельменица-лапшерезка

пельменица; лапшерезка **2490 руб.**

пельменица-лапшерезка **3290 руб.**

- Раскатывает тесто (9 уровней толщины);
- равномерно распределит начинку;
- сделает пельмени-равиоли;
- нарежет лапшу толщиной от 2 до 7 мм.



Крышки ВАКС для консервирования

Набор с 9 крышками **680 руб.**

Набор с 20 крышками **1109 руб.**

- Создают вакуум в банках;
 - увеличивают срок хранения консервации, сухих и скоропортящихся продуктов в 2-3 раза!
- В комплекте: крышки (диаметр 82 мм), насос.



В продаже Крышки – от **49 руб.** (за 1 шт.)

Лодки

1-местная (193×103 см) **3990 руб.**

2-местная (236×114 см) **5650 руб.**

3-местная (295×137 см) **6590 руб.**

Легкие, устойчивые надувные лодки для путешествий и рыбалки. Компактные в сложенном виде. Материал: ПВХ. Пр-во: КНР.



Универсальная пила **3990 руб.**

Пила типа «ротаризер»: • это лобзик, пила и ножовка – 3 в 1; • пилит все: дерево, кафель, пластик, ламинат, гранит, мрамор, гипсокартон, ковролин и металл до 12 мм! В подарок система пылеудаления! 27×25×11 см. Вес 2500 г.



Пневматический пистолет

Пистолет «Макаров». (Металл) 165 мм. США **5190 руб.**

Пистолет. (Пластик) 180 мм. США **3490 руб.**

Винтовка. (Металл, пластик) 1090 мм. Россия **5480 руб.**



Точные копии известных моделей пистолетов.

Для самообороны и развлекательной и спортивной стрельбы. Не является оружием.

Калибр: 4,5 мм. Скорость выстрела: 105-120 м/с.

Источник энергии: CO₂. Мощность: до 3 Дж.

Отпугиватель грызунов «ЭлектроКот»

«Классик» (до 200 м²) **1590 руб.**

«Турбо» (до 400 м²) **1790 руб.**

Прогонит крыс и мышей на площади до 200 – 400 м² с помощью ультразвука.

Безопасен для человека и домашних животных. Работает от сети 220 В. Россия.



Ловушка (от 2 шт.) – **390 руб./шт.**

Ловушка (от 2 шт.) – **390 руб./шт.**

Ловушка для ос и шершней

- Это емкость с ароматной для насекомых приманкой;
- в доме и на улице;
- без яда и химии – безвредна для человека и полезных насекомых. Пластик; КНР.



Боди «Вторая кожа» **1990 руб.**

- Скроет животик, «ушки» на боках, обвисшие ягодицы за счет тканей – вискоза утягивает талию, сеточка приподнимает ягодицы и грудь;
 - незаметно под одеждой из-за плоских швов, глубокого декольте и сеточки.
- Цвета – черный, бежевый. Размеры от 42 до 58.



Электрическая пила «Шолль»

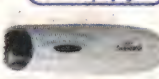
1490 руб.

- Удалит слой сухой кожи со стопы, небольшие натоптыши и мозоли;
- без распаривания ног. 17 см, ролик – карбид кремния, работает от батареек.



Эпилятор «Твиззи» **1190 руб.**

Быстро и безболезненно удалит нежелательные волосы над губой, на щеках, подбородке, в зоне подмышек, на ногах и в зоне бикини. Мини-эпилятор удаляет волоски с корнем.

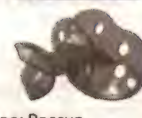


Аппарат «Экстра-лор»

1290 руб.

Экстра-лор за 15-20 дней:

- избавит от храпа и остановки дыхания во сне;
- предотвратит ночные скачки давления. Пр-во: Россия.



Швейная мини-машинка

«Мастерица» прямой и обратный ход, регулировка стежков, подсветка. **3290 руб.**

«Эконом» прямой ход. **1980 руб.**

- Прошивает толстые и тонкие ткани;
- ножной привод;
- рабочий механизм сделан из прочного сплава;
- работает от электричества и батареек.



Ультразвуковая стиральная машинка «Золушка»

1690 руб.

Стирает без водопровода, «кушает» всего 20 Вт, не портит вещи, не шумит. Выручит вас в поездке, на даче. Забудьте о стирке вручную! Пр-во: Россия.



Также в продаже «Золушка-Стерео» с двумя излучателями за **1995 руб.**

Антенна цифровая **1390 руб.**

- Федеральные, кабельные и каналы в HD-качестве без абонентской платы во всех регионах РФ;
- для всех телевизоров;
- четкое изображение;
- крепится на присоски там, где TV-сигнала лучше. Размер – 40×26 см.



Складной парник-теплица

высота 0,7 м высота 1,2 м

1,2 (Ш)×3 (Д) м **1590 руб. 990 руб.**

1,2 (Ш)×4 (Д) м **1690 руб. 1940 руб. 1190 руб. 1490 руб.**

1,2 (Ш)×6 (Д) м **1990 руб. 2290 руб. 1390 руб. 1690 руб.**

1,2 (Ш)×8 (Д) м **2640 руб. 1980 руб.**

• Устанавливается за 15 мин, не боится ветра;

• «вечные» дуги из ПВХ; • агротекс спасет от заморозков (до -6 °C), удобно крепится к дугам; • складной (удобно хранить!). Россия.



Шланг «Икс Хоз» с насадкой

7,5 м **1590 руб. 990 руб.**

15 м **2190 руб. 1190 руб.**

30 м **2890 руб. 1690 руб.**

45 м **3180 руб. 1990 руб.**

60 м **3470 руб. 2290 руб.**

ОРИГИНАЛ



• Под напором воды (от 2 атм.)

«вырастают» в 3 раза; • легкие – всего 1 кг;

• не перекручиваются. Материал: пластик, латекс. Пр-во: Китай. *Длина шланга в рабочем состоянии.

Наколенники садовые

580 руб.

Вещь №1 при работе на грядках!

Защитят колени от грязи, сырости и холода!

Легкие, крепятся на липучки.

Материал: пенополиэтилен. Пр-во: Россия.



Экологичный утилизатор отходов «Санэкс»

1280 руб.

Биопрепарат «Санэкс»

очистит выгребную яму

и дачный туалет от органических

отходов и уничтожит неприятные

запахи! Упаковки (400 г) хватит

на 4 летних сезона! Пр-во: Польша.



Отпугиватель медведки

980 руб.

Защитит огород от медведок,

а также кротов, полевок,

землероек. Действует в радиусе

20-25 м. Эффект – через 5-10 дней. Работает

от 4 батареек R14 (С, 343). Россия. Гарантия 1 год.



www.mir-c.ru

Доставка по всей России и Казахстану

Звоните нам БЕСПЛАТНО прямо сейчас!

8-800-550-0402 (с 7:00 до 21:00)

8-800-7000-737; 8 (8332) 54-10-10; 54-12-00.

Пишите по адресу! 610026, г. Киров, а/я 10, отдел 40.

Предложение действительно до 30 июня 2017 г. *Скидки предоставляются на товары с наименьшей стоимостью из заказа. На акционные товары скидки не распространяются. Скидка не превышает 25%.

ОГРН 1154350001057

ООО «МК-Групп» г. Киров, ул. Воровского, 107, отдел 40.

реклама

Недавно мы встретились с бывшей однокурсницей, с которой не виделись лет пятнадцать. Я рассказала ей о своей жизни, где все посвящено мужу и детям: об их успехах и талантах, о планах на будущее... Мне даже стало как-то неловко от того, что у меня в жизни все складывается, как надо, а она, как говорили наши общие друзья, так и не вышла замуж. Но когда она стала рассказывать мне о своей жизни, в которой были и заграничные поездки, и встречи с интересными людьми, и многочисленные любовники, а один из них недавно подарил ей новенькую иномарку, я вдруг ощутила всю серость своего прозябания. Ведь у меня в жизни ничего подобного, и даже просто необычного, никогда не было, а теперь уже, наверняка, не будет. А муж, дети и дача — все, чем я всегда гордилась и считала основной целью своей жизни, — это есть у всех. И в общем, гордиться-то, оказывается, мне нечем. Не жизнь, а сплошные серые скучные будни, наполненные постоянными заботами и проблемами.

Наверное, слова бывшей однокурсницы о заграничных поездках, любовниках и иномарке в подарок очень Вас впечатлили. И такое же разочарование в собственной судьбе испытала бы любая женщина, которая много лет прожила с одним мужем, отдавая всю себя семье.

Но нельзя забывать, что всё, что мы получаем в жизни, имеет свою цену, и мы всегда вынуждены за эти блага платить. Наверное, Вы заплатили за благополучие своей семьи отсутствием тех незабываемых впечатлений, которыми делилась с Вами однокурсница. Всей семьей непросто много путешествовать, а уж о любовниках или подаренных автомобилях и мечтать не приходится. А Ваша однокурсница, которая имеет все это, заплатила за свои путешествия и дорогие подарки отсутствием самых ценных женских радостей: семьи и детей. И, поверьте, скорее ей надо завидовать Вам, потому что Вы даже в старости не будете одиноки, а она — как знать?

Мне нет еще и сорока, я — высококвалифицированный специалист с высшим экономическим образованием и приличным опытом работы. Но так получилось, что фирма, в которой я работала несколько лет, закрылась, а я осталась без работы. Ищу работу по своей специальности несколько месяцев и даже получаю предложения, но они не соответствуют моей квалификации и

НАЕДИНЕ

моим запросам: зарплату, которую я заслуживаю и к которой привыкла, не предлагают. Я уже близка к отчаянию! Неужели придется соглашаться на ту зарплату, какую предлагают, а не на ту, какую я заслуживаю?

Выходов из Вашей ситуации может быть несколько: можно продолжать поиски работы с достойной зарплатой, можно согласиться на зарплату поменьше, но с перспективой дальнейшего карьерного роста, а можно и вообще сменить профессию.

Сегодня, когда сокращение сотрудников, а также закрытие фирм и предприятий, стало обычным делом, многие люди открывают в себе доселе дремавшие способности, а то и таланты, позволяющие найти себя буквально в противоположных видах деятельности. Главное, не сидеть сложа руки, а действовать, может быть даже через службу занятости и курсы, окончив которые, можно рассчитывать на трудоустройство. Не теряйте надежды, верьте в себя, и у Вас всё получится.

Мне необходим ваш совет. Я очень переживаю из-за того, что муж очень сурово воспитывает нашего двенадцатилетнего сына. Он почти никогда не хвалит ребенка, требует от него абсолютного послушания и безупречного выполнения всех заданий — и в школе, и те, что получает от отца (они касаются помощи по дому и работы на нашем дачном участке).

Мне очень жалко мальчика: отец почти всё заставляет его по несколько раз переделывать, а похвалы или хотя бы сдержанного одобрения ребенок от него все равно не слышит. При этом муж разговаривает с сыном как с солдатом-штрафником. Послушать со стороны — кажется, что сын ему чем-то постоянно обязан, а делает он всё так отвратительно неправильно и некачественно, что ему уже давно пора за это «оторвать руки».

Когда я пытаюсь образумить мужа, слышу одно и то же: он хочет вырастить из мальчика настоящего мужчину, который все знает досконально и делает безупречно. Только в этом, по его мнению,

заключается главное назначение мужчины. А еще муж постоянно повторяет, что в вопросах воспитания детей родители должны придерживаться одних и тех же принципов. Но я против того, чтобы муж растил из сына «универсального солдата». Подскажите, как мне убедить его в том, что у ребенка должно быть детство и друзья, а не одни задания, что труд в радость тогда, когда он не из-под палки, а у взрослого человека своя жизнь: свободная. И оттого счастливая.

Подскажите, как мне вести себя с сыном, чтобы в нашей семье не было постоянной игры «в хорошего и плохого полицейского», а сын с самого детства не возненавидел отца?

Если Вы хотите разобраться в причинах такого стиля воспитания, откровенно поговорите с мужем. Возможно, такой выбор он сделал для себя вполне осознанно, испы-



тав на себе, как не хватает мужчине в жизни определенных качеств характера. Вот Ваш муж и старается теперь восполнить издержки собственного воспитания на сыне.

А что делать Вам?

Во-первых, Вы должны уяснить (и прежде всего для себя), что обсуждать, а, тем более, осуждать действия отца с сыном или в его присутствии не надо, тем более, что Ваш муж борется за авторитет у ребенка.

Во-вторых, Вам следует доходчиво и многократно объяснять мальчику, что, требуя от сына беспрекословного выполнения его требований, отец готовит свое чадо справляться с трудностями. Так он прививает мальчику обязательность и дисциплину — качества, необходимые во взрослой жизни.

И чем раньше ребенок поймет и примет для себя этот стиль поведения, тем легче ему будет во взрослой жизни сработаться с любым, самым требовательным, начальством и прижиться в любом, самом сложном, коллективе. А ведь в жизни может получиться не так, как мы мечтаем. Представьте себе, что сыну придется служить в армии. С таким воспитанием ему будет там гораздо легче, чем его ровесникам, выросшим в «тепличных» условиях. Ну а как мать Вы, конечно, всегда будете жалеть и поддерживать своего ребенка, смягчая негативные моменты сурового отцовского воспитания.

До недавнего времени мой муж преподавал и заведовал кафедрой в престижной академии. Он был на своем месте, студенты его любили, а главное — у него было имя, и в научном мире его хорошо знали. Но год назад этот вуз, в числе других, лишили лицензии, и мужу пришлось уйти. Теперь он «сидит дома» и пишет научный труд. Я понимаю, что ему это интересно: он творит и в своем творчестве отрешается от окружающего мира. Но мне приходится самой содержать и мужа, и двоих дочерей, им 14 и 16 лет.

Хотела уговорить мужа начать хоть немного подрабатывать (он мог бы работать как репетитор), и нам бы все-таки было полегче. Но он отказывается — уровень не тот. Получается, что уровень вузовского преподавателя не позволяет ему временно поработать простым учителем, а сидеть на шее жены почему-то позволяет. Неужели он не видит, что девочкам в их возрасте так много всего надо! А я на свою зарплату могу только прокормить

семью, да и то очень скромно.

Подскажите, как нам быть!

В такие непростые времена, как в вашей семье, многие люди, а особенно мужчины, просто теряют себя. Кто-то начинает себя жалеть и целыми днями лежит на диване, глядя в потолок (или в телевизор), кто-то срывает неудовлетворенность собой и ситуацией, в какую попали, на близких, превращая жизнь их, ни в чем не повинных, в ад, а кто-то вообще начинает пить.

Ваш муж выбрал способ защиты от собственных проблем: творческий и наиболее конструктивный. Но, к сожалению, одновременно из его поля зрения ушли насущные проблемы семьи. Что Вы можете сделать и для него, и для семьи? Попробуйте поставить на первое место его научные и творческие успехи — ведь Вы понимаете, что сейчас это для него самое главное — и постоянно говорите мужу, что очень цените его вклад в отечественную науку и уважаете его как личность. Но... у него есть жена и дети, которые каждый день хотят есть и каждый сезон (а то и чаще) вынуждены покупать одежду. Как быть им? Главное — выдерживать достойный (немного ироничный, немного шуточный) тон, не опускаясь до упреков и обид.

Или предложите мужу четко регламентировать свой день: допустим, первую часть дня посвящать науке и творчеству, а вторую — подработке.

И не забывайте, что каждому творцу необходима своя Муза: женщина, способная в трудную минуту поддержать, ободрить, вселить уверенность, а главное — вытерпеть и с достоинством вынести временные трудности и вздорный характер гения, а главное — развеять его сомнения, потому что верит в него. Правда, не каждая женщина подходит на роль жены гения.

Наш начальник — очень импульсивный и несдержанный человек. Ему ничего не стоит, не разобравшись, кто прав, а кто виноват, накричать на любого сотрудника, не выбирая выражений. Когда я только начинала здесь работать, то в первое время шла на работу с содроганием в душе — я ведь его секретарь, а значит, к начальнику ближе всех. Остальные сотрудники тоже побаиваются его и каждый раз, подходя к кабинету шефа, спрашивают у меня, в каком он сегодня настроении. Сейчас я уже немного привыкла к тому, что, накричавшись от души и сбросив весь свой негатив, он потом

разговаривает с нами как ни в чем не бывало. Тогда у него появляется и хорошее настроение, и нормальная реакция на критику, и способность продуктивно решать какие-то вопросы...

Но все равно, в любой момент от него можно ожидать таких могучих эмоций, не реагировать на которые может, наверное, только очень толстокожий слон.

А все нормальные люди, в том числе и я, после особенно бурных проявлений эмоций нашего «командира» несколько дней чувствуем себя не в своей тарелке, возлагая надежды лишь на ново-пассит и валерьянку.

Научите, пожалуйста, как себя вести с таким начальником и как быстрее прийти в себя после его «высказываний».

И Вам, и Вашим коллегам, которые страдают от необузданной эмоциональности начальника, можно посоветовать заняться аутотренингом, или, иначе говоря, самовнушением. Когда начальник начинает кричать на Вас, представьте себе, что его слова и нелестные выражения относятся не к Вам, а к кому-то Вам совершенно незнакомому.

Впрочем, эта уловка может не иметь ничего общего с фантазией. Очень часто причиной излишней агрессивности к слабым, а подчиненный в данной ситуации является не только слабым, но и беззащитным, потому что не может ответить своему руководителю теми же словами или действиями — они находятся в неравном положении — есть не что иное, как неосознанная попытка отомстить взрослому человеку, несправедливо унижавшему Вашего шефа в детстве или юности. Это мог быть отец, какой-то родственник, учитель, старший товарищ, которому он не мог противодействовать, потому что был тогда слаб. А теперь пришло время отыграться на других слабых людях: подчиненных.

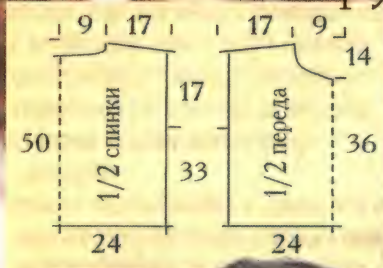
Старайтесь представить себе каждый раз, когда шеф повышает голос или начинает Вас или кого-либо незаслуженно обвинять или унижать, что его действия сейчас направлены не на вас, а на того, старинного, обидчика из далекого детства. И это не Ваша проблема, а его.

Вот увидите, вам всем станет легче.

От всей души желаю Вам удачи.

Юлия АЛЕКСЕЕВА

С ПСИХОЛОГОМ



Размер 46-48. Длина по спинке 50 см. ТОП С ПРЯМОЙ ПРОЙМОЙ

Вязание топа простыми узорами не покажется вам сложным, а прямая пройма упростит работу. В результате вы получите удобную вещь для лета, которую можно носить и с шортами, и с брюками, и с юбкой. А в прохладные дни такой топ можно надеть на водолазку или блузку.

Не забудьте связать образец узора и в процессе вязания сверяйте полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуются: пряжа (хлопок 50%, акрил 50%; 400 м/100 г) — 350 г; спицы № 2,5; игла для сшивания.

Узоры: резинка 1 х 1, изнаночная гладь, узор по **схеме 1**, узор «колосок».

Для вязания образца узора «колосок» наберите на спицы столько петель, чтобы их количество было кратным 6 (+ 1 для симметрии + 2 кромочные).

1-й и 3-й ряды (изнаночная сторона): * 1 лиц., 5 изн.

*, от * до * повторяйте до конца ряда, в конце ряда — 1 изн.

2-й ряд (лицевая сторона): * 1 изн., 5 лиц.

*, в конце ряда 1 изн.

4-й ряд: * 1 изн., вытягиваем длинную петлю из средней петли (из пя-

ти лицевых) на 3 р. ниже, снимаем ее на левую спицу, разворачиваем вытянутую петлю с наклоном вправо (следите, чтобы она не оказалась перекручена, спицу вводим слева направо за переднюю стенку петли) и оставляем на правой спице, не провязывая, 5 лиц. Потом из этой же средней петли на 3 р. ниже вытягиваем вторую длинную петлю и оставляем ее на правой спице *, в конце ряда — 1 изн.

5-й ряд: * 1 лиц., длинную петлю снимаем на правую спицу, не провязывая (нить перед снятой петлей), 5 изн., вторую длинную петлю также снимаем на правую спицу, не провязывая *, в конце ряда — 1 лиц.

6-й ряд: * 1 изн., 2 вместе лиц. с наклоном вправо, 3 лиц., 2 вместе лиц. с наклоном влево *, в конце ряда — 1 изн.

7-й ряд: * 1 лиц., 5 изн. *, в конце ряда — 1 лиц. Повторять узор с 4-го ряда.

Описание работы

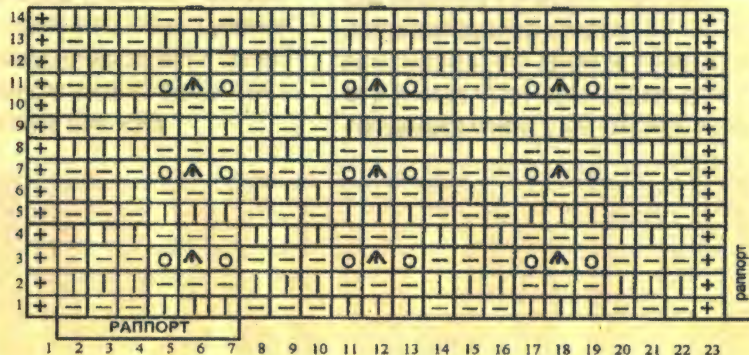
Перед: наберите на спицы 105 п. Свяжите 4 р. изн. гладью, 15 р. резинкой 1 х 1. Следующий ряд распределите по узорам: 1 кром., 1 изн., 6 п. узора «колосок», 22 п. изн. глади, 6 п. узора «колосок», 39 п. узора по **схеме 1**, 6 п. узора «колосок», 22 п. изн. глади, 6 п. узора «колосок», 2 изн. Вяжите без изменения количества петель до линии горловины. Закройте петли для горловины, а далее каждое плечо вяжите отдельно.

Спинка: основной узор по спинке — изн. гладь, по краям спинки расположен узор «колосок», который также является отделкой для пройм. Наберите на спицы 105 п. Свяжите 4 р. изн. гладью, 15 р. резинкой 1 х 1. Следующий ряд распределите по узорам: 1 кром., 1 изн., 6 п. узора «колосок», 89 изн., 6 п. узора «колосок», 2 изн. Вяжите без изменения количества петель до линии горловины. Закройте петли для горловины, далее каждое плечо вяжите отдельно.

Горловина: наберите петли из края горловины, свяжите резинкой 1 х 1 5 р. и 4 р. изн. глади. **Сборка:** сшейте плечевые и боковые швы.

Условные обозначения:

-  — изнаночная петля
-  — лицевая петля
-  — кромочная
-  — два накида: дважды обвить правую спицу рабочей нитью, в следующем ряду провязать один накид лицевой, другой изнаночной
-  — 1 двойная протяжка: снять 1 п. как лицевую, провязать 2 п. вместе лицевой и протянуть эту петлю через снятую.



Размер 46-48. Длина по спинке 55 см.

СВИТЕР С БРЕТЕЛЯМИ

Эффектная и несложная в исполнении модель летнего свитера связана на спицах лицевой гладью, а стильности ей придают детали отделки, имитация карманов, недовязанные рукава, бретели, металлические пуговицы и цепочки.

Не забудьте связать образец узора и в процессе вязания сверяйте полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуются: пряжа (вискоза 50%, хлопок 50%; 300 м/100 г) – 450 г; прямые и круговые спицы № 3; 10 металлических пуговиц, 2 металлические цепочки по 10 см, игла для сшивания.

Узоры: лицевая гладь, резинка 1 х 1, 1 х 1.

чередование 4 лиц. и 2 изн. рядов, резинка 1 х 1 со спущенными петлями.

Для образца узора «резинка со спущенными петлями» наберите на спицы 11 п. (не считая кромочных).

1-й ряд: лиц., изн., 2 вместе лиц., накид, лиц., изн., 2 вместе лиц., накид, лиц., изн., лиц.

2-й ряд вяжите, как смотрят петли, а накиды провязывайте лиц.

Все следующие ряды вяжите резинкой

После вывязывания переда по выкройке снимите поочередно со спицы петли, которые в 1-м ряду переда были связаны из накидов, и распустите их.

*Для образца узора по центру переда наберите любое количество п. и свяжите 4 р. лиц. гладью, 2 р. изн. гладью.

Описание работы

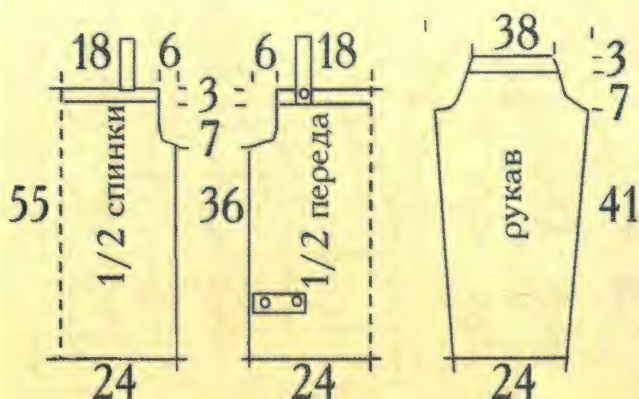
Перед: наберите на спицы 80 п., свяжите резинкой 1 х 1 20 р. В следующем ряду распределите петли следующим образом: 15 п. лиц. глади, 10 п. резинки 1х1 со спущенными петлями, 10 лиц. (с последующим чередованием 4 лиц. и 2 изн. рядов), 10 п. резинки 1 х 1 со спущенными петлями, 15 п. лиц. глади. Вяжите перед до линии проймы. Закройте петли для пройм по выкройке и свяжите вверх еще 7 см. Оставьте петли открытыми на запасной спице или булавке.

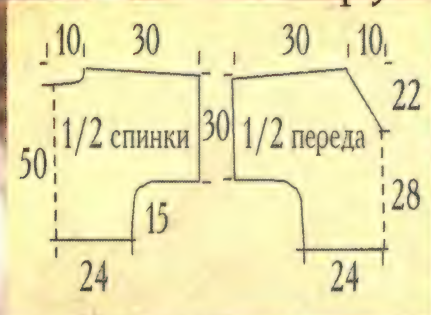
Спинку свяжите аналогично переду.

Рукав: наберите на спицы 40 п., свяжите резинкой 1 х 1 20 р., затем вяжите рукав лицевой гладью, прибавляя с каждой стороны рукава по 1 п. через каждые 6 р. Довязав до линии проймы, закройте петли для проймы и свяжите вверх еще 7 см. Петли оставьте открытыми на запасной спице или булавке.

Сборка: сшейте рукава, боковые швы. Переснимите петли переда, спинки и рукавов на круговые спицы и свяжите 10 рядов резинкой 1 х 1. Отдельно свяжите резинкой 1 х 1 2 полосы длиной 10 см — для имитации карманов, и 2 полосы по 21 см — для бретелей.

Пришейте бретели, полосы на полочки, металлические пуговицы и металлические цепочки.





Условные обозначения:

- — воздушная петля (в. п.)
- — столбик без накида (ст. б/н.)
- † — столбик с накидом (ст. с/н.)
- ⦿ — столбик с 2 накидами (ст. с 2 н.).

Подготовила
Юлия ИВАНОВА

Размер 46-48. Длина по спинке 50 см.

АЖУРНАЯ НАКИДКА

Удобная и красивая летняя накидка с широкими рукавами, не сковывающими движений, связанная крючком из хлопковой пряжи и украшенная цепочкой из цветов, будет незаменимой в летний день. Используемые несложные узоры позволят вам быстро и с увлечением связать себе эту эффектную вещь.

Не забудьте связать образец узора и в процессе вязания сверяйте полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуются: пряжа (хлопок 50%, акрил 50%; 500 м/100 г) — 350 г; крючок № 2; игла для сшивания.

Узоры: по схеме I, цветочный мотив по схеме II, «пико».

«Пико»: свяжите 3 ст. б/н. В основание полотна свяжите цепочку из 3 в. п. Введите крючок в ст. б/н., из которого начинается цепочка из 3 в. п., продевая крючок через петлю вершины столбика и его боковую стенку, захватите рабочую нить и провяжите петли, находящиеся на крючке, за один прием. Выполнен один элемент «пико». Далее продол-

жайте вязание ст. б/н., вводя крючок в следующую петлю ст. б/н. предыдущего ряда.

Цветочный мотив по схеме II: свяжите цепочку из 8 в. п. и замкните в круг.

1-й ряд: свяжите 16 ст. б/н. в основание круга.

2-й ряд: * 3 в. п., 2 ст. с/н. в 1-й ст. б/н. предыдущего ряда, 3 в. п., ст. б/н. во 2-й ст. б/н. предыдущего ряда *, от * до * повторите 7 раз.

Описание работы

Цветочки: свяжите 22 цветочных мотива по схеме II, соединяя их в процессе вязания в цепочку.

Перед (левая полочка): узором по схеме I наберите 3 раппорта узора и вяжите левую половинку переда, присоединяя к полочке в процессе вязания лепестки цветков. Через 15 см от начала вязания дополнительно наберите еще 2 раппорта узора для рукава. Со стороны края рукава прибавляйте по 1 ст. с/н. через ряд, включая прибавленные столбики в узор, чтобы выровнять край рукава на сгибе. Прибавляйте столбики до полного вывязывания передней части рукава. Одновременно по линии центра переда делайте убавления для горловины (по схеме I). Довязав левую полочку до линии плеча, за несколько рядов прибавьте для горловины спинки 1 раппорт узора и отложите вязание.

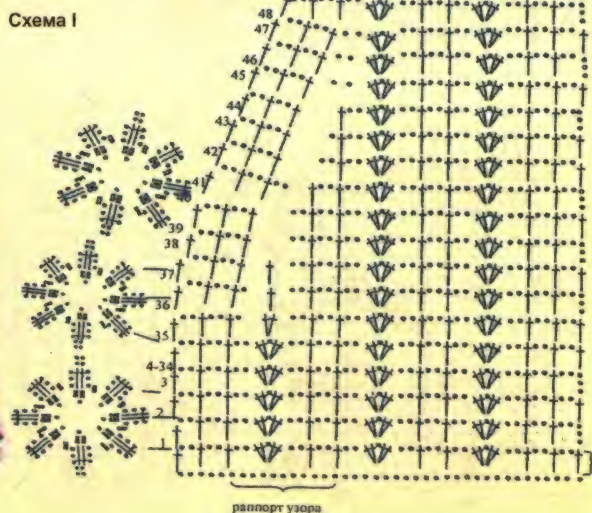
Правую полочку свяжите симметрично левой.

Наберите цепочку из в. п. для горловины спинки и соедините левую и правую полочки по спинке. Вяжите спинку по направлению вниз, убавляя по краям рукавов по 1 ст. с/н. через ряд.

Связав рукав на всю ширину, исключите из работы 2 раппорта узора и довяжите спинку.

Обвяжите полосу из цветочных мотивов по схеме II.

Сборка: сшейте рукава и центр переда. Обвяжите все края накидки 1 рядом «пико».



В БАНЕ

ВЕНИК ДОРОЖЕ ДЕНЕГ

Пришла пора заготавливать веники для бани. Какая же русская баня без веника, а кто и как заготовил те, что продаются, неизвестно. Лучше самому позаботиться о себе.



ВРЕМЯ ЗАГОТОВКИ

● Можжевельник для веников режут в конце мая — начале июня.

● Хвойные веники доступны круглый год, поэтому их никто не заготавливает, а используют свежие.

● Веники из березы, вишни, орешника, ольхи и других лиственных деревьев, кроме дубовых, режут, когда листва полностью набрала сок. Обычно этими заготовками занимаются в течение двух недель после Троицы. Но если этот праздник приходится на начало июня, следует подождать еще 1-2 недели. У березы надо резать ветки на веники до того, как она распустит сережки.

● Дубовые ветки заготавливают в конце июля-начале августа, когда молодые листья уже сравнялись цветом со старыми, но желуди еще не завязались.

● Крапивные веники используют только свежесорванные, поэтому не пропустите время, когда можно нарезать из молодых нецветущих побегов веник и попариться с ним. Крапивный, в отличие от остальных, не запаривают, а только обдают кипятком. И хлещут крапивным веником по хорошо распаренной коже. Кроме лечебного эффекта, крапивные веники имеют и косметический. Все знают, насколько отвары и настои крапивы полезны для очищения кожи и усиления роста волос.

ЧТО ЗАГОТАВЛИВАЮТ

Сначала надо выбрать экологически чистое место. Вдоль дороги ветки на веники не режут. Лучше всего срезать ветки двухлет-

него возраста со здоровыми листьями без изъянов длиной не менее 50 и не более 80 см с боковых ветвей, а не с макушки. Делают это в сухую погоду в первой половине дня после схода росы. Тронутые дождем или росой листья портятся при сушке, темнеют, скручиваются и осыпаются как при сушке, так и при запаривании. После дождя желательно подождать один-два дня и тогда резать ветки на веники.

КАК ВЯЖУТ

Свежесрезанные ветки в веник не связывают. Их надо разложить на мешковине на пару дней, чтобы они подвяли. Затем следует очистить ветки от сучков и листьев на длину ручки — примерно треть длины, но не менее 15 см. Очень важно правильно сложить веник. Самые толстые ветки кладут внутрь, они будут служить каркасом, вокруг них собирают веточки потоньше изгибом внутрь, чтобы листики смотрели в одну сторону. Нельзя вязать веник как метлу, надо разложить ветки пошире нетолстым слоем, чтобы получилось подобие веера.

Обычно веники вяжут из веток деревьев одного вида, но к ним можно добавлять стебли пряных, душистых трав: ромашки, мяты, чабреца, веточки черной смородины. Можно вложить в середину лиственного веника колючие ветки хвойных, ольху или крапиву.

Когда веник сложен, свяжите очищенные от листьев концы веток и обмотайте шпагатом. Перед употреблением ровно подрежьте

концы ветвей и изолируйте полоской ткани, чтобы при использовании не набить мозоли и не поранить руку о срез.

КАК СУШАТ

Неважно, где вы будете сушить веники, главное — не на солнце, иначе листики потеряют аромат, выгорят, скрутятся и при замачивании отпадут. Выбирайте место темное, прохладное и сухое, но не на сквозняке.

Веники для просушки можно подвесить, а можно сложить, но не забывайте их каждый день переворачивать, чтобы они сохли равномерно.

Правильно высушенный веник всегда имеет листья матового зеленого цвета и очень приятно пахнет.

Как только высохшие листья начинают шуршать, веники плотно укладывают, прижимая друг к другу, отчего они принимают плоскую форму, и убирают на хранение.

ГДЕ ХРАНЯТ

Заготовив веники, надо их бережно сохранить, чтобы хватило на всю зиму.

Лучше всего держать их в сухом хорошо проветриваемом прохладном помещении (на чердаке, в сарае или гараже), чтобы лист не обесцветился и не потерял аромат. Не обязательно веники развешивать, их можно хранить в бумажных или пластиковых мешках, но время от времени просматривать и переворачивать. Подойдет для хранения и вакуумная упаковка.

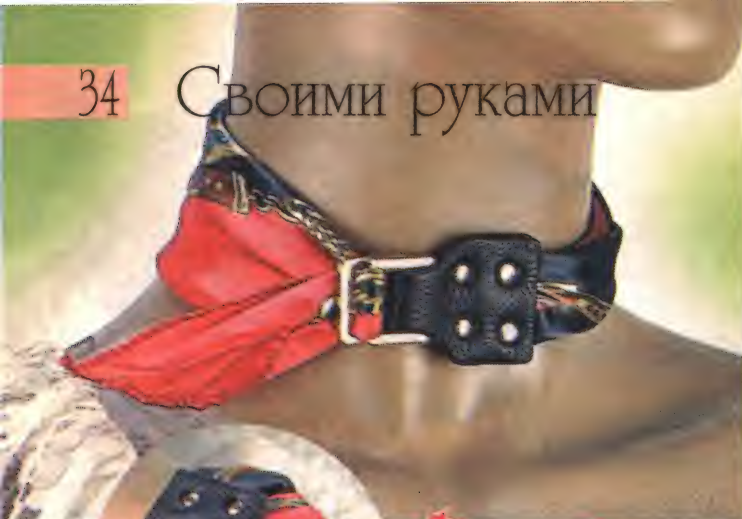
В селе обычно банные веники хранят в сене, разложив их в копне по кругу листьями внутрь и укрыв еще одним слоем сена. При таком хранении веники впитывают ароматы и полезные эфирные масла сена и становятся особенно душистыми.

ЗАМОРОЖЕННЫЕ

Именно такие веники часто продают в больших банях. По своим качествам они не уступают свежесрезанным, собственно, они таковыми и являются. Их, как ягоды и овощи, замораживают в режиме шоковой заморозки и хранят в вакуумной упаковке. Этот способ придумали финны для своих бань. Придётся ли они по вкусу любителям русской парной, или мы и впредь будем сушить их так, как было принято всегда?

Подготовила Валентина ЖИЛИНА





ТРИ В ОДНОМ — БРАСЛЕТ, КОЛЬЕ, КОСЫНКА

Этот летний аксессуар поможет вам разнообразить свой имидж и сделает любой наряд неповторимым и оригинальным. Его можно использовать как браслет, колье или украшение для волос.

С КОЛЬЦОМ

Вам понадобится металлическое кольцо и узкий шелковый шарфик или косынка. Разрежьте косынку или шарфик на две части, обработайте срезы. Теперь оберните кольцо полученными деталями, наденьте изделие на запястье и завяжите концы на узел.

С РЕМЕШКОМ

Вам понадобится кожаный ремешок с пряжкой и косынка. Отрежьте от косынки один уголок и прикрепите к нему отрезок ремешка с пряжкой с помощью металлических заклепок.



КОЛЬЕ-ЧОКЕРЫ

Это модное украшение, выполненное своими руками, вполне может стать главным акцентом вашего имиджа.

Колье-чокер можно изготовить из кожаной или эластичной резиновой ленты, прикрепив к ней эффектную металлическую пряжку, брошь, бусы, цветы из текстиля, тесьму, металлические цепочки, бахрому, шнуры или кисточки — все, что позволит вам вашей фантазия! Сзади можно завязывать ленту на бантик, а можно прикрепить готовую металлическую застежку.



ВЕСТА № 6 Июнь 2017

ПРЕВРАЩЕНИЯ СОЛОМЕННОЙ КОРЗИНКИ

35

Обычную сумку-корзинку из соломки можно превратить в чудо-аксессуар в любом стиле, который подойдет именно к вашему образу.

С МАКРАМЕ

Если вы владеете искусством макраме, можно создать очень эффектное украшение, как на этой корзинке. Оставьте бахрому длинной, скрывающей всю поверхность сумки, и при движении она создаст просто незабываемое впечатление!

КОРЗИНКА-МИШКА

Такой вид декора наверняка понравится юным модницам. Используйте для декора сумки мордочку старой игрушки. Приклейте ее на корзинку, а ручку сумки можно смастерить из сутаж или шнура.

С БАРХАТНОЙ ОБОРКОЙ

Если у вас есть лоскут красивой ткани, можно пустить его в дело, смастерив оборку для верхнего края корзинки. Ручки также можно скрыть под чехлом из ткани, а для большего эффекта дополнить переделку стильными звездами или цветами, прикрепив их к ручке.

С ЖЕМЧУЖНЫМИ БУСАМИ

Изысканно и очень нежно выглядит корзинка, дополненная нитками сверкающего жемчуга и милыми бантиками из кружевных лент. Аксессуар идеально подойдет к образу в винтажном стиле.

С ЦВЕТАМИ И БАБОЧКАМИ

Эта корзинка - все, что нужно для создания летнего настроения! Составьте композицию из искусственных цветов, веточек и бабочек и приклейте ее на поверхность сумки с помощью клея-пистолета. Верхний край корзинки можно дополнить кружевной тесьмой.

С РАЗНОЦВЕТНЫМИ ПОМПОНАМИ

Декор помпонами до сих пор остается одним из главных трендов украшения аксессуаров и одежды. Значит, нужно этим воспользоваться! Смастерите из хлопчатобумажной или акриловой нити помпоны разных цветов и приклейте на сумку. Можно дополнить композицию узором из тесьмы - в этом случае у вас получится сумка в этническом стиле.

С КИСТОЧКАМИ

Прекрасная идея - украсить корзинку кисточками. Такой декор выглядит стильно, а на его создание у вас не уйдет много времени. Цвет кисточек может быть контрастным - тогда сумка будет выглядеть более яркой. Хотите чтобы сумка получилась элегантной и изысканной - подбирайте нити в одной гамме, но разные по тону.

С БАХРОМОЙ

Самый простой способ переделки корзинки - украсить ее бахромой контрастного цвета по верхнему краю, скрыв место приклеивания с помощью тесьмы. В зависимости от желаемого эффекта, можно взять бахрому разной длины. Например, очень эффектно выглядит бахрома одной длины с корзинкой.



ВСЕГО ОДНА ДЕТАЛЬ

Много топики и маечек на лето не бывает! Наверняка, в вашем гардеробе их немало осталось с прошлого сезона. Не торопитесь покупать новые. Попробуем их переделать, добавив всего одну деталь, но зато какую!

Украсить топ можно с помощью аппликации из контрастной ткани в виде стилизованной звезды с длинной бахромой. Ткань для аппликации лучше подобрать жесткую — например, искусственную замшу или кожу.

Романтичный вариант переделки, который подойдет даже для вечеринки — смастерить оборку из двух слоев прозрачной органзы и пришить ее к эластичной ленте. Затем эту деталь нужно будет пришить к топику чуть выше груди. Для придания завершенности модели, можно оформить этой же эластичной лентой и горловину топа.



ШЛЕПАНЦЫ ИЗ СЛАНЦЕВ

Банальные резиновые сланцы превращаются... в супераксессуар в джинсовом стиле!

Идея очень проста, но поистине гениальна! Приклейте полосу джинсовой ткани на сланцы сверху и украсьте ее по своему вкусу — например, помпонами, кисточками, разноцветными пуговицами, яркой аппликацией, вышивкой, шнуровкой, ракушками и всем, что подскажет вам ваша фантазия!

ВЕСТА

№ 6 Июнь 2017

ВСЕ ДЕЛО В ШЛЯПЕ!

Стильная шляпка способна в один миг изменить ваш образ и сделать его эффектным и неповторимым! Предлагаем вам несколько способов украшения соломенной шляпки.

ПЕРЬЯМИ

Небольшая композиция из перьев, контрастной тесьмы и стилизованных цветов способна сотворить чудо! Все детали крепятся с помощью клеевого пистолета.

ТЕСЬМОЙ И КИСТОЧКАМИ

Разноцветные кисточки можно сделать из нитей мулине, которые затем пришить к тесьме и прикрепить к шляпке.

КРУЖЕВОМ

Романтическое настроение создаст шляпка, украшенная эффектной кружевной деталью.

ЖЕМЧУТОМ

Жемчужные бусины выглядят очень стильно и являются одним из ведущих модных трендов этого сезона.

ВУАЛЬЮ

Шляпка в стиле «ретро» идеально подойдет для создания элегантного образа. Приклейте лоскут ткани-сеточки на шляпку и дополните ее контрастной лентой.

ЦВЕТАМИ

Композиция из искусственных цветов украсит любую шляпку. В дополнение к ней можно выкрасить поля шляпки подходящей по тону акриловой краской.

БУЛАВКОЙ

Очень эффектный декор получится из декоративной булавки с жемчужной бусиной и дополнением в виде контрастной тесьмы.



Подготовила
Валентина КИРНОС



МОДНЫЕ ОЧКИ

Какие новинки приготовили нам дизайнеры в этом году? Предлагаем вам ознакомиться с главными тенденциями нового сезона.

ОТКРЫВАЕМ ПЛЯЖНЫЙ СЕЗОН!

Хороших купальников много не бывает! Каждая модница старается собрать новую коллекцию пляжных нарядов для нового сезона. В этом году актуальны модели с вышивкой и аппликациями, комбинирование различных по фактуре материалов, яркий декор и принты, воланы и рюши, переплетения шнуров и бретелей, металлические пряжки и другие украшения. Выбор стилей и фасонов также очень богат – от романтических до спортивных. Выбирайте тот, в каком вы будете чувствовать себя наиболее комфортно, а выглядеть – самым лучшим образом!

1 Бикини с яркими цветами и вставками из сеточки выглядит очень нарядно. Высокие трусики помогут скрыть лишние объемы.

2 Хотите и на пляже выглядеть элегантно? Выберите сплошной купальник бежевого цвета с сетчатыми деталями, изысканным декольте, широкой планкой у горловины и яркой вышивкой.



2

4

3

Авнаторы. Традиционная форма оправы сочетается с разноцветными линзами желтоватых и зеленоватых оттенков. Также в моде сильно затонированные, практически черные линзы.

Акцентные. Очки-украшение, которые являются главным акцентом всего имиджа: с необычным декором или в яркой оправе.

Бабочки. Эта форма идет очень многим и выглядит необычайно эффектно, именно поэтому очки-бабочки так популярны каждый сезон.

Просто блеск! Очки со стразами и «драгоценными» камнями — для тех, кто выбирает шик и гламур.

В пластиковой оправе. Насыщенные карамельные оттенки оправ с идеально совпадающими по цвету линзами — один из горячих трендов этого лета.

Геометрия. Строгая геометрическая форма оправ — прямоугольная со скошенными углами — выглядит очень элегантно.

«Кошачий глаз». Традиционная, чуть вытянутая к вискам, форма оправ делает образ соблазнительным и загадочным.



5



6



8



7



3 Стильно и ярко выглядит купальник из ткани с фотопечатью и тонкими контрастными бретелями с ремешками.

4 Комбинированный купальник в спортивном стиле с сетчатыми вставками выберут девушки, предпочитающие активный отдых «поджариванию» на пляже.

5 Классика жанра — строгий и элегантный сплошной купальник черного цвета, на этот раз дополненный мини-рукавчиками, которые придают модели новизну и оригинальность.

6 Стильный белый купальник с черными вставками и металлическими пряжками позволит продемонстрировать безупречный вкус.

7 Интересный монокини с украшением в виде шнуровки и тесьмы с принтом в этническом стиле поможет выразить индивидуальность.

8 Тройной рюш по верхнему краю этого монокини делает его очень нарядным. Для удобства во время плавания «рукавчики» можно поднять на плечи.

9 Комбинированный черно-белый купальник с драпировками выберут дамы, желающие зрительно улучшить пропорции фигуры: светлый верх позволит визуально увеличить бюст, а темный низ с утягивающей драпировкой — уменьшить бедра.

40 Ваш стиль

10 Нежно и романтично! Этот купальник с воланами и рукавчиками идеально подойдет молоденьким девушкам.

11 Оригинальный и эффектный купальник из полосатого трикотажа «в рубчик» покоряет своим необычным фасоном с завязывающимся поясом.

12 Хотите скрыть животик? В этом купальнике со свободным топиком он будет практически незаметен. Отстегивающиеся бретельки, а также поясик с лентами делают модель еще более комфортной и привлекательной.

13 Яркий и жизнерадостный купальник с оригинальным покроем лифа со шнуровкой и многочисленными бретельками и трусиками с широким поясом из трикотажа с цитрусовым принтом обязательно поднимет настроение!

14 Бикини с эффектным вышитым украшением с бисером и крупными пластиковыми элементами — почти что дизайнерский наряд.

15 Стильный купальник с лифом-топиком, декорированным тесьмой, вышивкой и бахромой, и трусиками из трикотажа с принтом заставит обратить на себя внимание окружающих.

16 Очень красивый купальник с длинной бахромой выглядит необычно и помо-



Очки Джона Леннона. Круглые очки с темными стеклами не сдают своих позиций и сегодня.

Оверсайз. Крупные, массивные очки в тяжелых оправках, с объемными украшениями подчеркнут образ сильной женщины.

Оправы с прямым верхом. Четкая верхняя линия оправы — модный штрих актуального образа.

С голубыми линзами. Все оттенки морской воды — от бирюзового до сиреневого — собраны в модной гамме цветов этого лета.

С двойной перемычкой. Интересная деталь оправы любой формы — дополнительная перемычка по

верхнему краю.

С желтыми линзами. Лимонные, медовые, оранжевые — в моде все оттенки солнечного света.

Все цвета радуги. Устали от традиционных коричнево-черных цветов линз? На выбор предлагаются самые разнообразные оттенки — например, фиолетовые, терракотовые или зеленые.

Футуристические. Неревальные, космические, очки «из будущего» самых необычных форм предлагаются для самых смелых и уверенных в себе девушек.

Подготовила
Марина ГРУЗДЕВА



14



15



жет скрыть лишние сантиметры в области талии.

17 Сплошной белый купальник с кружевными рукавчиками, переходящими в волан, выглядит очень нарядно и элегантно.

18 Стильный монокини с длинной бахромой по верхнему краю не оставит равнодушными настоящих модниц, следящих за актуальными тенденциями.



16



17



18



ВЫ СМОЖЕТЕ ПРИГЛАСИТЬ ЕГО НА СВИДАНИЕ?

Многие девушки считают, что приглашать на свидание положено только парням. Но это совсем не так! Мужчины тоже нервничают и волнуются, так что, если пока он не решается сделать первый шаг, это совсем не означает, что вы ему не нравитесь. Наберитесь смелости и рискните! А вдруг он только и ждет, когда вы сами его пригласите? Не знаете, как это лучше всего сделать? Наш тест поможет вам найти к нему правильный подход.

1. Вам поручили приготовить презентацию перед всем коллективом. Вы:

- Немного нервничаете — вдруг что-то пойдет не по плану — А.
- Не испытываете волнения, главное — хорошо подготовиться — Б.
- Абсолютно не переживаете: «Да пожалуйста! Перед кем я только ни выступала!» — В.
- Готовы упасть в обморок от страха. Выступать перед аудиторией — это ужасно! — Г.

2. Какая профессия, на ваш взгляд, больше всего вам подходит?

- Поэт или писатель: сочинять в одиночестве — все, что вам нужно. — А.
- Преподаватель или консультант: вам нравится общаться с людьми и помогать им. — Б.
- Управляющий крупной фирмы — вы хотите быть

в самом центре событий. — В.

- Врач или психолог: люди часто обращаются к вам за советом. — Г.

3. Выберите описание, наиболее подходящее к вашему характеру.

- Я — креативная личность. Люблю рисовать, писать, шить, вязать — все, что имеет отношение к творчеству. — А.
- Я очень общительная и дружелюбная. У меня море друзей, и я люблю развлечения. — Б.
- Я люблю приключения, риск, скорость, и считаю, что в жизни нет ничего невозможного. — В.
- У меня есть пара лучших друзей, с которыми я могу быть откровенна. Но в целом я не очень уютно чувствую себя в окружении других людей. — Г.

4. Вам выпал случай поговорить с НИМ. Вы:

- Чувствуете волнение, но

- справляетесь с ним. — А.
- Чувствуете себя уверенно — ведь он один из вашей компании. — Б.
- Ну и что? Вы с ним разговариваете практически каждый день, как только его увидите. — В.
- Волнуетесь так, что пересыхает в горле и вы не можете вымолвить ни слова. — Г.

5. Какое ваше любимое животное?

- Фламинго — они такие красивые и уникальные — прямо как вы! — А.
- Собака — лучший и самый верный друг, что бы ни случилось. — Б.
- Лев — царь зверей, сильный и властный. — В.
- Хомячок, котенок или морская свинка — они такие пушистые и милые! — Г.

6. На дискотеке или в клубе вы обычно...

- Сидите за барной стойкой и выходите танцевать, только если поставят вашу любимую песню. — А.
- Танцуете в компании со своими подругами. — Б.

- Выступаете соло в кругу подруг или даже на сцене — под светом софитов. — В.
- Наблюдаете за происходящим со стороны. — Г.

7. Идеальный вечер пятницы для вас — это...

- Попробовать приготовить новый экзотический салат или торт и поужинать с близким человеком. — А.
- Сходить в кино с подружками: попкорн, молочный коктейль и романтическая комедия — все, что нужно для хорошего отдыха! — Б.
- Оторваться в клубе! Ну или выгулять новое потрясающее платье! — В.
- Закутаться в плед на террасе с книгой и чашкой ароматного чая. — Г.

8. Вы встретились на улице с приятельницей, которую давно не видели. На ее вопрос «Как дела?» вы...

- Отвечаете парой фраз и

Тест

тут же задаете ей тот же вопрос. — А.

- Начинаете рассказывать о своих новостях и, понимая, что разговор может затянуться, предлагаете продолжить беседу в кафе. — Б.
- Выкладываете все новости в подробностях — нон-стоп. — В.
- Вежливо отвечаете: «Хорошо. А у тебя?» — Г.

9. Вы решаете устроить летнюю вечеринку. Кого вы на нее пригласите?

- Только самых близких друзей. — А.
- Всю вашу компанию. — Б.
- Всех, кто захочет. Ваши двери открыты каждому! — В.
- Свою единственную подругу — ведь вы с ней как сестры. — Г.

10. Летние каникулы — время, когда можно делать все, что захочешь. Что бы вы выбрали прежде всего?

- Расслабиться с бокалом коктейля у бассейна. — А.
- Поиграть в волейбол на пляже. — Б.
- Потусить на дискотеке. — В.
- Поплавать в теплом море. — Г.

БОЛЬШИНСТВО ОТВЕТОВ А:

А вы — творческая личность и очень романтичная. Вы частенько придумываете любовные романы и представляете себя главной героиней. Почему бы не попробовать превратить эту сказку в быль? Поскольку у вас хорошо получается писать, нужно этим воспользоваться! Придумайте милую записочку со словами, которые известны только вам, и незаметно подложите ему в сумку, карман или просто вложите ему в руку, когда встретитесь с ним в следующий раз. А можно узнать его номер телефона или профиль в соцсети и написать ему сообщение. В послании можно пригласить его на свидание, назначить встречу, и затем сделать неожиданное признание. Такое романтическое начало ваших отношений запомнится на всю жизнь!

БОЛЬШИНСТВО ОТВЕТОВ Б:

Б лизкие подруги, друзья — всегда рядом. Если ваш избранник — один из вашей компании, возможно, будет непросто перейти из чисто дружеских отношений в романтические, но не волнуйтесь, вам это под силу! Попробуйте как бы незаметно сделать так, чтобы вы чаще проводили время вдвоем, а не в компании общих друзей. Например, попросите его о помощи — перевесить полку, перевезти вещи или починить компьютер — то, что у него получится лучше всего. А потом, в благодарность, пригласите его сходить вместе в кино — а уж там, в темноте, как бы невзначай, возьмите его за руку...

БОЛЬШИНСТВО ОТВЕТОВ В:

В ы очень уверены в себе. Вам не страшно сделать то, чего опасаются другие девушки. Так что используйте это качество в свою пользу! Дело в том, что парни ОЧЕНЬ любят девушек, презирающих комплексы и предрассудки, тех, которые не боятся быть самими собой. Смело подходите к нему и приглашайте сходить с вами в кафе, кино, на футбольный матч или в клуб! Он будет настолько ошеломлен вашей смелостью и так обрадуется, что все, что он сможет ответить на ваше предложение: «Конечно, да!».

БОЛЬШИНСТВО ОТВЕТОВ Г:

Г ероя своего романа вы узнаете безошибочно. Но как привлечь на себя внимание? Начните с малого: например, улыбнитесь и скажите ему «Привет!», в следующий раз, когда ваши глаза встретятся. При следующей встрече заведите мимолетный разговор о погоде или происходящем вокруг. Когда вы перестанете нервничать и волнение постепенно улетучится, попробуйте дать ему знать, что вы заинтересованы в его компании и он вам небезразличен. Самый лучший способ привлечь его внимание и завоевать расположение — похвалить его! Например, сделать комплимент по поводу чего угодно — его крутых новых кроссовок. Это ли не повод спросить его, где он их купил?! Или, заметив, что он не снимает наушники, спросить, какую музыку он предпочитает. А вдруг окажется, что ваши вкусы совпадают? Затем можно перейти к следующему этапу и попросить его сходить с вами на концерт любимой группы. Конечно, он не откажется!

Гороскоп

с 15 июня по 15 июля

Астролог-консультант: Юлия Звезда

ОВЕН После 15 июня возможны упадок и застой в делах, а также перепады настроения и ослабление жизненного тонуса. С началом июля дом и семья станут для многих неотъемлемой частью жизни. Отдых вместе с близкими людьми обещает быть приятным. Тем, кто собирается отправиться во второй половине июня в дальнее путешествие, звезды советуют внимательно выбирать маршрут и туристическую фирму.

Неблагоприятные дни в июне: 17, 21, 25, 29. В июле: 3, 8, 13.

ТЕЛЕЦ Во второй половине июня не поддавайтесь заманчивым предложениям быстрого обогащения — вас могут обмануть. К концу месяца возможна хорошая прибыль, но рассчитывать на нее можно лишь в том случае, если вы будете надеяться только на себя. В первой половине июля, возможно, придется улаживать дела с недвижимостью, решать вопросы, касающиеся жилья. О себе могут напомнить хронические заболевания.

Неблагоприятные дни в июне: 19, 23, 27. В июле: 1, 7, 12.

БЛИЗНЕЦЫ С 15 по 30 июня возможны неожиданные перемены в работе. Есть опасность испортить отношения с близкими людьми — будьте рассудительнее и лояльнее к любимым, старайтесь не распускать нервы. Не забудьте, что в конце месяца придется платить по долгам. В первой половине июля вас ожидает удача в бизнесе, а дальняя поездка в этот период может оказаться приятной для души и полезной для дела.

Неблагоприятные дни в июне: 16, 20, 24, 28. В июле: 2, 8, 13.

РАК Во второй половине июня остерегайтесь недоброжелателей. В этот период не исключены обманы и интриги как коллег, так и знакомых. В период с 16-го по 20-е может подвести здоровье, а вот после 21 июня вас могут ожидать приятные сюрпризы. В первой половине июля могут проясниться волнующие вас вопросы, касающиеся работы и финансов. В личных отношениях придется выбирать: сохранить или разорвать старые связи.

Неблагоприятные дни в июне: 18, 23, 26. В июле: 1, 5, 11.

ЛЕВ После 15 июня ваше поведение может спровоцировать зависть со стороны окружающих, а также обострение конкурентной борьбы. Будьте осторожны и по возможности избегайте всяческих конфликтов, так как в дальнейшем это может принести вам серьезные проблемы. Первая половина июля — напряженный период, когда конфликты и неприятности могут серьезно отразиться на вашем здоровье.

Неблагоприятные дни в июне: 16, 20, 24, 29. В июле: 3, 8, 14.

ДЕВА Во второй половине июня ваше здоровье и эмоциональное состояние стабилизируются, и вы сможете принимать взвешенные решения. После 25-го будьте разумны в тратах, ваше финансовое положение может оказаться под угрозой. В начале июля неблагоприятные атмосферные влияния могут вызвать повышенную раздражительность, конфликты в коллективе и дома. Не планируйте на это время важные поездки и встречи.

Неблагоприятные дни в июне: 18, 21, 26, 30. В июле: 2, 6, 11, 15.

ВЕСЫ После 15 июня у вас может начаться полоса неприятностей, которые могут быть вызваны вашими завышенными требованиями и необоснованными претензиями. Может появиться желание сменить место работы. Не торопитесь, удача пока не на вашей стороне. Только после 7 июля вы можете получить помощь от коллег и друзей, чтобы принять правильные решения. С 9 по 15 число вам могут вернуть старый долг.

Неблагоприятные дни в июне: 17, 20, 25, 29. В июле: 3, 9, 14.

СКОРПИОН Во второй половине июня старайтесь избегать конфликтов с окружающими, последствия которых могут отразиться на вашем здоровье. А вот начало июля и вся первая его половина — очень благоприятный период для улучшения семейных и любовных отношений, укрепления финансового положения, коротких, но удачных поездок, связанных с бизнесом, любовью или общественной деятельностью.

Неблагоприятные дни в июне: 17, 22, 26, 30. В июле: 6, 10, 15.

СТРЕЛЕЦ Во второй половине июня многим предстоит большие расходы на расширение дела или разрешение семейных проблем. В первой половине июля возможны разбирательства с налоговыми или правоохранительными органами. Действуйте уверенно и юридически грамотно, и вы сумеете отстоять свои позиции легко и быстро. Существенную поддержку и помощь вам могут оказать высокопоставленные друзья.

Неблагоприятные дни в июне: 17, 20, 25, 29. В июле: 4, 9, 14.

КОЗЕРОГ Во второй половине июня постарайтесь разрешить все возникающие споры мирным путем. Начало июля — сложный период напряженных отношений с начальством. Семья и карьера потребуют внимания и сил. Финансовые перспективы туманны, но есть вероятность крупных потерь. Осторожно относитесь к новым знакомствам, а крупные покупки лучше отложите на более благоприятное время.

Неблагоприятные дни в июне: 19, 23, 26. В июле: 1, 5, 10.

ВОДОЛЕЙ Во второй половине июня ваша повышенная раздражительность может вызвать конфликты с окружающими, а все эти неприятности отразятся на вашем здоровье. В первой половине июля большая часть времени будет уходить на решение домашних проблем. В эти дни будьте осторожны на дорогах, избегайте сомнительных компаний — вам может угрожать опасность. Финансовое положение нестабильно.

Неблагоприятные дни в июне: 15, 21, 24, 29. В июле: 4, 9, 13.

РЫБЫ После 15 июня наступает благоприятное время для развлечений, поездок и романтических приключений. Возможна жизнь на два дома. В первой половине июля в некоторых семьях возможно рождение желанного ребенка.

У некоторых существует вероятность развития головокружительного и счастливого романа. Домашние дела будут приносить удовольствие. Особых финансовых проблем не предвидится.

Неблагоприятные дни в июне: 18, 22, 26, 30. В июле: 2, 7, 12.

ПОЧЕМУ МОЛОДАЯ СЕМЬЯ ДОЛЖНА ЖИТЬ ОТДЕЛЬНО?

Потому что, как бы долго ни были знакомы молодые люди до бракосочетания, им все равно нужно время, чтобы организовать совместное проживание. И это подразумевает не только ведение общего хозяйства и распределение обязанностей, но и эмоционально-психологическую «притирку» характеров и привычек. А чтобы этот процесс прошел менее болезненно, молодым желательно не мешать. Но у каждого из супругов есть семья, от которой невозможно отгородиться, а то и оторваться — особенно от любящих мам, которые так жаждут принять горячее участие в жизни молодой семьи!

А если у молодоженов не только нет отдельного жилья, но и денег на съемную квартиру, им приходится жить с чьими-то родителями.

С МАМОЙ НЕ ВСЕГДА ЛУЧШЕ

Многие молодые женщины, наслушавшись от подруг рассказов о свекровях-интриганках, считают, что жить с мужем лучше в доме своих родителей. Действительно, тещи конфликтуют с зятьями реже, чем невестки со свекровями. Но и тут есть свои проблемы. Жизнь в приделах, а именно так испокон веков называют мужчин, живущих в семье жены, — не мед. Это всегда выглядит намеком на несостоятельность мужчины как добытчика. И если молодая жена заметит, что муж стал чаще задерживаться на работе и встречаться с друзьями, значит, ему в этом доме некомфортно.

КОММЕНТАРИЙ. Мужчина генетически настроен, что будет не просто защитником и добытчиком, но и хозяином в доме. А в семье жены, особенно если семья полная, ни одна из этих функций не может быть им реализована. От кого защищать жену? От ее родителей? Как стать хозяином, если в этом доме он уже есть?

Чтобы повысить свой статус, мужчина может выбрать два пути: либо стремительно подняться по карьерной лестнице и заработать на отдельное жилье, либо искать подтверждения своей значимости среди друзей за бутылкой (а то и в постели другой женщины).

ВЫВОД. Супружеская пара не должна жить в семье жены.

СВЕКРОВЬ — ВТОРАЯ МАМА

Не всегда отношения девушки с мамой складываются так, как ей бы хотелось. Нуждаясь в материнской любви, но не получив ее, молодая женщина после замужества пытается перенести свою любовь на свекровь в надежде найти ответную любовь и новую маму. Она сразу называет свекровь мамой, ловит на лету каждое ее слово, ни в чем не перечит, поэтому они живут в мире и согласии. Казалось бы, все складывается отлично, но впереди может подстеречь ловушка.

КОММЕНТАРИЙ. Надеясь получить от второй мамы такую же любовь и привязанность, как от родной, молодая женщина забывает, что свекровь не обязана любить невестку как родную дочь, и даже при взаимной симпатии у них совсем другие отношения, которые имеют определенные границы.

ВЫВОД. Живя в доме свекрови, не надо надеяться найти здесь любовь и понимание, которых не было у матери. Вы в этом доме не ради нее, а ради ее сына. И именно с ним надо учиться строить отношения и свою семью.

ДВЕ ХОЗЯЙКИ НА ОДНОЙ КУХНЕ

Это самая распространенная причина конфликтов между невесткой и свекровью. Даже если молодая жена не хочет этих конфликтов и будет, охотно прислушиваясь к советам свекрови, стараться активно участвовать в ведении хозяйства, на усвоение правил нового для нее уклада, который складывался не один десяток лет, нужно время. Понятно и желание свекрови оставить все в налаженном хозяйстве по-старому. А невестка, при всем желании угодить и избежать конфликта, все равно будет допускать промахи и что-то делать «не так». Постепенно кухонные склоки могут перерасти в скандалы.

КОММЕНТАРИЙ. Свекровь, пока у нее будут силы, ни за что не отдаст невестке роль хозяйки дома. Молодой женщине остается смириться с таким положением и продолжать выслушивать упреки либо попробовать извлечь из такого положения пользу. Свекрови хочется быть хозяйкой и делать все, как ей хочется? Пусть делает — невестке меньше хлопот.

ВЫВОД. Отдав свекрови на откуп кухню, не позволяйте ей хозяйничать в вашей семье, пресекайте любые попытки вмешаться в ваши отношения. И помните, что рано или поздно вам все же придется стать полноправной хозяйкой, поэтому не

ВЕЧНЫЙ СТРЕЛОЧНИК

Именно такую роль часто вынуждена играть свекровь, если молодые живут с ней. Не желая ссориться с мужем, новобрачная очень быстро находит «громоотвод» и отыгрывается на свекрови, обвиняя ее во всем негативном, что случается в доме и молодой семье. Ведь это она неправильно воспитала сына и лезет в их семью. Счастливый сын и муж может не замечать, какие битвы разыгрываются из-за него. Жена с ним не ругается, а женские распри он считает обычным делом.

КОММЕНТАРИЙ. Если не ладятся отношения с мужем, глупо искать виновных на стороне. Винить в своих неудачах других может только психологически незрелый человек. Вы сами выбрали мужа, поэтому и ответственность за проблемы в вашей семье несете вы, а не свекровь.

Этот мужчина теперь ваш, вы видели, какой он, так зачем же постфактум обвинять его мать в плохом воспитании! А если она слишком активно вмешивается в вашу жизнь, ограничьте ее влияние.

ВЫВОД. Свекровь, которую вы будете видеть только по праздникам и изредка по выходным, перестанет быть виноватым во всем стрелочником, а вы научитесь искать общий язык и компромиссы с мужем, вместо того, чтобы постоянно искать виноватых.

Подготовила Мария ДРОНОВА





ДЕНИМ ДЛЯ ДАЧИ

Джинса – просто великолепный материал, создающий определенный стиль, прекрасно выглядящий, необычайно прочный и очень долговечный. Детали интерьера в джинсовом стиле делают помещение современным, молодежным и очень стильным. Почему бы не воспользоваться этим для обновления любимой дачи? Ведь наверняка в вашем гардеробе имеется немало старых джинсов, которые давно ждут своего часа, чтобы «попасть в переделку»!

ГАМАК

Джинсовая ткань идеально подойдет даже для изготовления гамака! Сшейте полосы из денима вместе, украсив места швов тесьмой, и прикрепите получившееся полотнище к деревянным или металлическим основам-трубочкам. Из шнуров и тесьмы можно сделать крепления к крючкам, на которые вы будете подвешивать гамак. Прекрасное дополнение в виде карманов по бокам гамака позволит вам держать рядом напитки, снеки, газеты. Туда же можно положить и пульт от телевизора, а также смартфон с доступом в Интернет. Что еще нужно для прекрасного отдыха на даче?

ДЖИНСЫ ВМЕСТО КАШПО

Оденьте старую плошку для цветов в джинсы, подвяжите ярким пояском, набейте джинсы сеном, дополните композицию старыми кроссовками и установите ее на крыльце у входа в дом. Гости будут в восторге! Можно создать композицию и из двух плошек и джинсовых шорт, установив ее на бетонной дорожке.

ДИВАН И КРЕСЛО ИЗ ПОДДОНОВ С ДЖИНСОВЫМИ ПОДУШКАМИ

смотрятся просто великолепно! А при желании подушки можно разобрать и усадить на них гостей.

КОРЗИНКА из джинсовых лент полу-





чится у любой мастерицы, владеющей элементарной техникой плетения корзин, которая доступна для ознакомления в журналах по рукоделию и на просторах Интернета. Можно сплести целый набор корзин разного размера для овощей, и не только.

НАБОР ЧЕХЛОВ ДЛЯ МЕБЕЛИ

Из джинсовой ткани получится прекрасный набор чехлов для стульев в комплекте с салфетками или скатертью для дачной столовой. Шнуровка и кожаные «лейблы» на спинках стульев выглядят особенно стильно.

ОБИВКА ИЗ ДЖИНСЫ — великолепная идея обновления старых кресел и диванов. Возмож-



но, вам понадобится помощь профессионального мебельщика, но результат того стоит!

ЗАНАВЕСЬ И ШИРМА

Отгородиться от любопытных взглядов соседей вам поможет джинсовая занавесь, которая не будет колыхаться при каждом дуновении ветерка. Множество карманов позволит вам иметь под рукой разные мелочи. А стильную ширму можно переносить в разные уголки сада, создавая прекрасные уютные огороженные пространства, в которых так приятно отдыхать.

КОВРИК

из джинсовых лент, связанный крючком, можно разместить на крылечке или в помещении, например, у дивана или кресла.

ЛАМПА, ЛЮСТРА И БРА

Интересная идея создания джинсовых абажуров, которые можно смастерить всего за несколько минут без шитья! Отрежьте от штанин детали нужного размера, наденьте их на абажуры сверху, завяжите ленточками или шнурами — в зависимости от выбранного стиля, и дополните любимыми украшениями на свой вкус.

Подготовила
Валентина КИРНОС



ДАМА С РЕБЕНКОМ

ЖЕЛАЕТ ЛИ ПОЗНАКОМИТЬСЯ?

Число женщин, оставшихся после развода с ребенком или даже с несколькими детьми, растет день ото дня. И каждая, успокоившись после развода, задает себе сакраментальный вопрос: «Как быть дальше — поставить крест на личной жизни и посвятить всю себя детям или не отказываться от женского счастья и искать детям нового отца?»

Возможно, такая дилемма занимает и ваши мысли. Постарайтесь извлечь урок из рассказов тех женщин, кто прошел через это.

«БОЛЬШЕ НИКОГДА И НИ ЗА ЧТО»

«**Ж**огда я собралась замуж, знающие моего мужа люди говорили, что жить с ним будет нелегко. Сыну было пять лет, когда я поняла, что больше не могу терпеть его постоянные отлучки, вранье и посиделки с друзьями и бутылкой. Сын очень переживал, когда мы развелись, ждал встреч с отцом, а тот приходил просить прощения и обещал, обещал... Ради сына решила начать все сначала. Продержалась ровно полгода, потому что стало еще хуже. Он решил, что раз я решила сохранить семью, то буду терпеть всё».

Но терпеть не захотел сын и однажды сказал: «Мама, пусть он уходит. У тебя есть нормальный мужчина в доме — это я». Мы прекрасно жили без папы и стали большими друзьями: сын меня опекал, помогал, заботился...

Потом у меня завязался многолетний роман с достойным мужчиной, который был не против стать моим мужем, но я ему сказала, что роль хозяйина в моем доме уже занята. Сейчас, когда сын вырос и живет в другом городе, а роман давно закончился, я часто думаю: может, я зря тогда не познакомила их? А вдруг у нас получилась бы счастливая семья?»

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА. Часто женщины, пережившие в браке обман, оскорбления и предательство, не решаются создать новую семью, дают себе зарок, что будут жить исключительно для ребенка. Но если судьба дает шанс, не надо им пренебрегать, чтобы потом не сожалеть об упущенной возможности счастья и не жить в одиночестве, ожидая появления внуков.

МНЕНИЕ МУЖЧИН. Многие мужчины охотно заводят романы с разведенными и обремененными детьми женщинами, но при этом не собираются создавать с ними семью. Они просто не желают присоединяться к уже сложившейся, хоть и неполной, семье, ока-

завшись в ней не хозяином и главой семьи, а примкнувшим к ним исполнителем второй или даже третьей роли. Особенно если у мамы с ребенком сложились близкие доверительные отношения.

«РЕБЕНКУ ЛУЧШЕ РАСТИ В ПОЛНОЙ СЕМЬЕ»

«**М**ы развелись, когда дочери едва исполнилось два года. Отец ее любит, часто с ней общается. Но когда ей исполнилось пять лет, он женился, и дочь задала мне вопрос: «Мама, а почему ты не выходишь замуж, у меня было бы два папы». Тут я поняла, что для девочки очень важно иметь отца не «воскресного», а постоянного, ведь общение с ним — это как репетиция будущих отношений с мужчинами, своей семьи. Когда я влюбилась, то практически сразу познакомилась своего избранника с дочерью. Они хорошо ладили, мне казалось, что она его любила больше родного отца, а потом наступил подростковый период и начались конфликты. Теперь я не знаю, что делать».

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА. В любой семье, даже с родным отцом, у подростков случаются конфликты. Вопрос в том, что замечания и запреты из уст чужого человека воспринимаются острее. Но разве мужчину, который столько лет воспитывал ребенка, можно назвать чужим человеком? Подростковый возраст сложен не только для родителей, но и для самого ребенка, особенно, если ради создания новой семьи мама отодвинула ребенка на второй план, посвящая больше времени мужу. Маме становится сложнее сглаживать трения между мужем и ребенком, а тот считает, что родители объединились против него и мама предпочла ему мужа.

Если у мамы сохранились близкие

отношения с ребенком, ей будет проще решать проблемы, разговаривать и разъяснять. Тут главное — не предать доверие ребенка и дать ему ощущение любви, понимания и поддержки в любой ситуации, чтобы ни случилось.

МНЕНИЕ МУЖЧИН. Создавая семью, мужчина в первую очередь собирается строить отношения с женой, а уже потом с ее ребенком. При этом его очень раздражает присутствие в жизни этого ребенка семьи бывшего мужа. Оно как напоминание о том, что раньше у любимой женщины был другой. Он никогда не поймет, почему жена отказывается прекратить общение с ним, хотя у ребенка теперь есть другой отец. Прибавьте к этому еще и сложности воспитания ребенка, особенно не своего... Но если жена сознательно перестает привлекать отчима к воспитанию, мужчина начинает задумываться о том, что его держат в этом доме исключительно из-за денег: растить ребенка на одну зарплату сложно.

«ХОЧУ ЛЮБВИ И ОТЦА ДЛЯ РЕБЕНКА»

«**Я** долго отходила от развода, к тому же и сын тяжело переживал из-за того, что отец ушел из семьи и уехал жить в другой город. Со временем мы, конечно, научились жить вдвоем, но уязвленное самолюбие не давало мне покоя. Неужели я такая никудышняя, что меня так легко променяли на другую? Очень хотелось чувствовать себя любимой и ощущать заботу сильного мужчины о нас с сыном. Как только я позволила себе об этом мечтать, появился и мужчина. Он тоже разведен, у него двое детей, для которых он «воскресный папа». Меня даже обрадовало, что ему не надо объяснять, как общаться с детьми».



Мы поженились, и первое время все было отлично. На встречи с детьми он брал и моего сына, ребята даже подружались. Но потом об этом узнала его бывшая и поставила условие: никаких посторонних, иначе свидания отменяются. Мы смогли объяснить это сыну, и он, вроде бы, понял, но мне кажется, что его обидело положение «персоны нон грата». Мы почти никогда не проводим выходные вместе: муж старается побольше общаться со своими детьми. Получается, что у меня есть муж, но у сына так и нет отца».

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА. Мужчина, который любит детей, неважно чьих, и умеет с ними обращаться — редкость. Конечно, каждая одинокая мама с ребенком хотела бы создать новую семью именно с таким, но у него, как правило, уже есть свой «прицеп», и с этим придется считаться.

МНЕНИЕ МУЖЧИН. Если у мужчины ярко выражен отцовский инстинкт, он никогда не откажется от своих детей в пользу чужого ребенка, но на это способны немногие мужчины. Обычно же вклад мужчины, который может иметь сколько угодно детей от разных женщин, в воспитание в сотни раз меньше, чем женщины. Даже для родных детей у него не так много времени, что уж говорить о приемных!

«Я НЕ ХОЧУ ОТКАЗЫВАТЬСЯ ОТ ЛИЧНОЙ ЖИЗНИ!»

«Я» выскочила замуж по большой и страстной любви в 17 лет и против воли родителей. Сразу родила ребенка, внучке они были рады. К сожалению, муж не был готов отказаться от вольной жизни после рождения дочери, и мы развелись. Согласитесь, глупо ставить на себе крест в 20 лет. У многих еще даже серьезных отношений в этом возрасте не было. Я решила, что не хочу остаться одинокой на всю жизнь. Мужчин было много, но потом я влюбилась. Он тоже любил меня, и мы поженились. О наличии дочери он знал, но видел ее всего пару раз. Когда стали жить вместе, я поняла, что и второй муж может уйти из-за того, что надо сидеть дома с ребенком, тем более, что они не очень ладили. Пришлось воспитание дочери доверить родителям, и нам сразу стало легче».

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА. Такое часто случается с эгоистичными женщинами. Между ребенком и женщиной они выбирают мужчину. Их мало интересует, как новый муж обращается с ребенком. Не удивляет, что он постоянно раздражается, пытается обидеть или задеть, придирается по пустякам. Это происходит потому, что мужчина хочет женщину только для себя, а ребенка воспринимает как конкурента. Если мать отправляет ребенка на воспитание к бабушке с дедушкой, ребенок на всю жизнь получает комплекс ненужности и второсортности, а оставаясь в семье, вынужден терпеть и подчиняться, но потом до конца жизни не может научиться отстаивать свои интересы — ни в личной сфере, ни в работе. У него будут сложности и с созданием семьи, потому что с детства усвоил: его всегда можно отодвинуть, а его интересы проигнорировать.

Жизнь у бабушки или в новой семье мамы — это всегда душевная травма. И от ее последствий придется избавляться всю жизнь.

МНЕНИЕ МУЖЧИН. Счастье от того, что ее взяли замуж с «прицепом» — вот что по мнению некоторых мужчин должна испытывать женщина, которую выбрали. Причем, часто мужчины считают, что тащить за собой этот «прицеп» всю жизнь они не обязаны. Ситуация усугубляется, если в семье появляется общий ребенок. Теперь приемный уходит вообще на задний план, его участь быть либо нянькой, либо вечной обузой.

Мы намеренно не стали приводить примеры историй со счастливым



концом. Да, они есть, но мы хотели дать вам пищу для размышлений, чтобы вы хорошо обдумывали свои шаги и обращали внимание на подводные камни повторного брака, особенно если у вас есть ребенок.

И ПОМНИТЕ!

- Заявляя отношения с мужчиной после развода, ни в коем случае не скрывайте, что у вас есть ребенок. Кто знает, как сложатся ваши отношения? Наличие ребенка может стать самым решающим плюсом или минусом, если мужчина задумается о создании семьи.
- Если вы в поиске, не надо каждого нового знакомого представлять своему ребенку. Знакомить надо только в том случае, если кто-то из них сам проявит инициативу.
- Многие мужчины даже своих детей любят, пока любят их мать. И могут оставить их, чтобы воспитывать детей другой любимой женщины.

Подготовила Мария ДРОНОВА



УЧИТЫВАЙТЕ БИОЛОГИЧЕСКИЕ ЧАСЫ

Даже простое осознание того, что вы работаете, когда все прогрессивное человечество отдыхает, значительно снижает производительность труда, а тут еще жара, духота и увеличившийся объем работы — за тех, кто в отпуске. Как организовать свой день, чтобы выполнить всю работу и при этом сохранить силы, чтобы куда-нибудь пойти вечером?

Кто-то из нас энергичен и активен с утра, а после обеда начинает засыпать на ходу, а кто-то набирает обороты только к концу рабочего дня. При этом и у того, и у другого временами появляется ощущение, что мозги плавятся и перестают соображать. В такие моменты нужно устраивать небольшие перерывы на чай или кофе. Раз организм отказывается работать, пусть немного отдохнет. Но как определить, когда приходит время отдыха?

В течение одной рабочей недели ведите дневник-хронометраж, отмечая промежутки времени, когда ваш организм особенно бодр, а когда он отключается сам собой. Причем, эти наблюдения надо вести от подъема до отбоя, чтобы точнее определить, а затем отладить свои биологические часы.

На периоды активности намечайте самые трудные, ответственные и требующие повышенного внимания дела, а на моменты бессилия — небольшие перерывчики. Так вы сможете за те же часы рабочего времени успевать больше, чем без учета своих биологических ритмов.

Если там, где вы трудитесь, можно выбрать время обеденного перерыва, наметьте его на то время, когда вам особенно требуется отдых.

У всех бывают на работе авральные дни, когда не до отдыха, даже перекусывать приходится на ходу. На такой случай есть два простых способа привести себя в чувство. Оботрите лицо прохладной водой, это поможет немного расслабиться. Постарайтесь в течение 10 минут глубоко подышать, чтобы насытить мозг кислородом — это поможет активизировать его деятельность.

КАК ОСТАВИТЬ РАБОТУ НА РАБОТЕ?

Вы можете не быть трудоголиком, но работа с полной отдачей многих не отпускает и после окончания рабочего дня. Мысли постоянно возвращаются к тому, что уже сделано, или к тому, что еще предстоит. О каком отдыхе может идти речь! Если мысли о работе посещают вас от случая к случаю, когда предстоит ответственная встреча или никак не находится решение проблемной ситуации, а в остальное время вы со спокойной совестью уходите домой, забывая о рабочих делах, значит, вы способны на полноценный отдых.

Но бывает, что мысли о делах никак не выкинуть из головы.

Психологи предлагают для таких людей способ ритуала.

● Выработайте для себя ритуал окончания рабочего дня и придерживайтесь его в течение хотя бы недели.

Например, в конце рабочего дня вы возвращаете на место канцелярские принадлежности, раскладываете в стопочки бумаги, с которыми предстоит работать завтра, выключаете компьютер, запираете кабинет и так изо дня в день.

Думайте о том, как с каждой из положенных на место вещей через ваши руки уходит усталость, а из мыслей — работа.

А закрывая кабинет, мысленно говорите себе: «Рабочий день окончен, можно отдохнуть».

Закончить же ритуал окончания рабочего дня желательно каким-нибудь ярким зрительным образом.

Например, представьте себе, что вы, выходя из кабинета, вешаете на ручку двери табличку со словами: «Буду завтра», а в пятницу: «До понедельника не беспокоить!»

Когда мысли о работе начнут просачиваться в ваш отдыхающий мозг, вспомните эту табличку, прикройте глаза и представьте ее себе как наяву.

Не ленитесь, повторяйте ритуал, который вы разработали для себя, и через несколько дней заметите, что мысли о работе остаются «запертыми» на вашем рабочем месте.

ОТДЫХАЙТЕ КАЖДУЮ МИНУТУ

Теперь, когда мысли о работе перестали вас преследовать, используйте для отдыха каждую минуту. Вышли с работы, скажите себе: «Теперь — отдыхать!» Пока идете или едете домой, не составляйте в уме список неотложных домашних дел, лучше посмотрите по сторонам, понаблюдайте за прохожими или соседями в транспорте. Видите на их лицах озабоченность? Скажите себе с удовольствием: «А я отдыхаю!» Два-три таких мысленных восклицания, и вы заметите, что мышцы расслабились, дыхание углубилось, мысли перестали перескакивать с одного на другое и обрели плавность.

**ЛЕТО —
ВРЕМЯ
ОТДЫХА**

Этот постулат сидит в нас с детства, и ничего поделаться с ним нельзя. Пришло лето, значит, пора отдыхать. А если так получилось, что свой отпуск вы уже использовали или он будет только осенью, и все лето вам предстоит работать? Как совместить работу и прелести лета?



Именно это и есть признаки того, что ваш организм отдыхает. Если на вечер не намечено никаких важных дел, не смотрите на часы, пока добираетесь домой. Поверьте, вы будете удивлены, как мало прошло времени. За время работы наши внутренние часы набирают такой темп, что начинают значительно обгонять реальное время. Будете горюпить стоящий в пробках транспорт, каждую минуту смотреть на часы — потратите по ощущениям ровно в два раза больше времени, чем реально проведете в пути.

ВРЕДНЫЙ ОТДЫХ

На вопрос «Как вы любите проводить свободные летние вечера?» — многие отвечают: «С подружками и бокалом вина» или «В компании друзей с пивом и чипсами». Вроде бы, все нормально, ведь общеизвестен факт, что алкоголь снимает мышечную и психологическую напряженность в конце дня. Но только в небольших дозах. Поскольку длинные летние вечера многие проводят в компаниях друзей или на вечеринках, помните, что ежедневная относительно безопасная доза алкоголя — 30-40 г крепкого спиртного или бокал сухого вина, или небольшая бутылка некрепкого пива. Но и эта доза считается относительно безопасной, так как у многих постоянный прием спиртного даже в таких дозах может вызвать привыкание. К тому же, ежедневное употребление алкоголя не снимает напряжение, а, наоборот, лишь усугубляет его, так как не может считаться полноценным отдыхом.

ОТПУСК ВЫХОДНОГО ДНЯ

У тех, кто работает пять дней в неделю, за лето набирается 26 выходных, это практически полноценный отпуск, так постарайтесь не тратить выходные дни бесцельно, а проводить их, отдыхая.

● Попробуйте поискать в вашей местности или окрестных областях пока еще не раскрытые туристические маршруты. Это могут быть только что открытые и еще не ставшие популярными отели в местах, где предлагают интересную программу экскурсий или релаксирующих процедур, а могут быть турбазы с чудесной природой вокруг. В таких местах владельцы относятся к каждому клиенту, как к самому дорогому гостю.

● Что заставляет отдыхать мозг и психику? Новые эмоции, впечатления, знания и открытия.

Именно летом часто проводят всевозможные конкурсы и фестивали, причем не только в крупных городах. А Интернет помогает найти, где проходят культурные мероприятия, яркие события, собираются интересные люди.

● Пробыте неизвестное.

Сложно решиться на турпоход по диким местам, если он будет длиться неделю или две — вдруг не понравится? Но если на него уйдет всего два выходных дня, почему нет? Никакого однообразия и привыкания. Так что вы можете решиться изменить на два дня свою жизнь и попробовать что-то такое, на что не решались раньше. Опыт показывает,

что именно такие неожиданные эксперименты остаются в нашей памяти.

● А вообще отдых в выходные может быть самым простым: местный пляж, вечеринка с друзьями, пикник, поездка на дачу. Главное, он должен быть разнообразным, потому что лучший отдых, по мнению докторов и психологов, — это смена деятельности. Именно разнообразие дарит нам те впечатления, которые мы не получаем от рутинной работы. Надоело проводить выходные по заведенному сценарию? Тогда ищите, где вы можете покатайтесь на лошадях, посетить фольклорный фестиваль или научиться лепить горшки. Чем больше видов деятельности, далекой от вашей работы, вы попробуете, тем лучше.

ИЗ ЛИЧНОГО ОПЫТА

«Наша дача расположена на берегу лесного озера, можно и купаться, и рыбу ловить, и в лес ходить за грибами и ягодами, поэтому все выходные дни мы проводим там. Постепенно выработали определенный порядок. За пять рабочих дней закупаем все необходимое. В пятницу с утра сумки с продуктами стоят в коридоре и холодильнике, мужу остается только заехать по дороге, забрать сначала груз, а потом меня. По пятницам у нас обоих на работе сокращенный рабочий день, но мы договорились с руководством, что приходим в пятницу на работу на час раньше и, соответственно, уходим на два часа раньше обычного, чтобы выехать из города, пока нет пробок. Возвращаемся с дачи утром в понедельник. Так у нас получаются два полных дня и еще один вечер отдыха, а как бонус — три прекрасные ночи на свежем воздухе, когда отлично спится. Ощущение, что наши выходные практически равны количеству рабочих дней».

Анна, 28.

«У нас нет родственников в деревне, нет дачи, а летом так хочется на природу. Мы случайно нашли отличный выход. Отправили бабушку с дочерью в дом отдыха, расположенный на расстоянии 150 км в отличном живописном месте соседней области, и в выходной поехали их провести. Нам так не хо-

телось уезжать вечером, когда дочь сказала, что видела, как вчера к кому-то приехали гости и остались на ночь. Мы пошли в администрацию и выяснили, что у них есть услуга — поездка выходного дня, правда, ею редко пользуются. Можно даже заранее забронировать места. Теперь мы часто приезжаем туда на выходные, чтобы погулять, искупаться, съездить на экскурсию в соседний областной центр. Это очень разнообразит нам летний отдых, ведь отпуск у нас в августе. А так успеваем отдохнуть и до отпуска».

ОДНОЙ ИЛИ В КОМПАНИИ С МУЖЕМ?

Даже если муж из солидарности с вами не стал брать отпуск летом, все равно у вас будут общие выходные и вечера, чтобы отдохнуть и провести их вместе или порознь. Возможно, обычно вы отдыхаете по выходным по-разному. Никогда не осуждайте способ отдыха вашего мужа, конечно, если речь не идет о выпивке или азартных играх. Многие мужчины предпочитают расслабляться на футбольном матче или рыбалке. Вряд ли вы можете разделить такие интересы. Так же, как и ему непонятно, как можно часами смотреть романтическую чепуху по телевизору или бродить от магазина к магазину в торговом центре. Отдых должен приносить удовольствие и способствовать расслаблению и восстановлению сил. У каждого для этого есть свои рецепты и любимые занятия. Дайте себе и мужу время для индивидуального отдыха, тем более, что это проще сделать в выходные, чем в отпуске, который обычно планируют заранее. Но договоритесь и о совместном отдыхе, таком, который устроит вас обоих. Тогда общие позитивные впечатления послужат укреплению отношений.

Надеюсь, наши советы помогут отдыхать и тем, кто летом работает, и тем, кто не умеет расслабляться. И эти советы работают не только летом.

Подготовила Мария ДРОНОВА





ГАУФ: ЛЮБОВЬ И СКАЗКИ ДЛИННОЮ В ЖИЗНЬ

«Карлик-нос», «Калиф-аист», «Маленький Мук», «Холодное сердце» — эти волшебные, яркие сказки мы помним с детства. Их и сегодня интересно читать как детям, так и взрослым. Создал их, а также множество других прекрасных произведений немецкий сказочник, прозаик и поэт Вильгельм Гауф, которому судьба расщедрилась на писательский талант, но поскупилась на срок жизни.

Он был счастлив в отмеренные ему годы: ему многое удавалось, и его муза в образе кузины Луизы, которую он обожал с детства, никогда с ним не расставалась.

ЧЕТВЕРТЬ ВЕКА — НА ВСЁ!

Чет на свете люди, для которых, по-видимому, время течет по-иному, с другой скоростью, нежели для нас, обычных людей. Именно поэтому, наверное, за короткий срок, отпущенный им судьбою, они успевают очень многое сделать, совершить, создать. Байрон и Моцарт, Шуберт и Есенин... Лермонтов, погибший в 27 лет, творил по-настоящему всего четыре года, но успел поднять на новую высоту русскую поэзию и прозу.

Из разряда этих же людей — немецкий писатель и поэт Вильгельм Гауф, покинувший наш бренный мир всего лишь на 25-м (!) году жизни, тем не менее смогший вписать яркую страницу в историю не только немецкой, но и мировой литературы.

ИЗ ДЕДУШКИНОЙ БИБЛИОТЕКИ — В УНИВЕРСИТЕТ

Вильгельм Гауф родился 29 ноября 1802 года в Штутгарте, в семье Августа Фридриха и Ядвиги Вильгельмины Эльзессер Гауф. Отец его был государственным чиновником высокого ранга, однако придерживался весьма радикальных взглядов — из-за этого даже на некоторое время был заключен в тюрьму, что серьезно подорвало его здоровье. Семья — жена и четверо детей — осталась без мужа и отца в 1809 году, когда Вильгельму было всего семь.

Мать, забрав детей, переехала в город Тюбинген, в скромное поместье своего отца. Там, в доме деда, и прошли юные

годы Гауфа — оказавшиеся весьма благоприятными для его развития. Здесь он получил свое первое — «домашнее библиотечное» — образование: в распоряжении детей оказалась огромная, хорошо подобранная библиотека деда, и Вильгельм практически все время проводил в ней.

Когда ему исполнилось шестнадцать, он был отправлен учиться в местную монастырскую школу, а через два года решил поступить в университет Тюбингена.

Так как семья Гауфов не имела достаточно средств, чтобы оплачивать его занятия, Вильгельм поступил на богословский факультет — здесь обучение было бесплатным. Правда, несмотря на то, что учился он хорошо и в августе 1824-го получил степень доктора философии и теологии, становиться пастором Вильгельм не собирался...

«ВИЛЛИ, РАССКАЖИ НАМ СКАЗКУ!..»

Тюбинген, где прошли детство и юность Гауфа, был старинным городом философов и поэтов, с одним из пяти знаменитых классических университетов Германии, основанным еще в середине XV века. Даже сама атмосфера этого города настраивала на романтический лад.

Город старинный — легенды одни.

Почти позабыты они в наши дни,

Но тени и звуки остались от них

Во всех переулках, на всех мостовых...

Эта чарующая атмосфера завладела и душой юного Гауфа, к тому же, как вспоминал его современник, «от отца Вильгельм унаследовал романтические фантазии, а от матери — вкус к сочинительству». Прочитанное в книгах из дедушкиной библиотеки смешивалось с

вольной фантазией подростка, и он быстро стал «главным домашним сказочником». Младшие сестры его были в неописуемом восторге, и как только брат заканчивал одну сказку, они тут же начинали умолять: «Вилли, Вилли, ну расскажи еще одну сказку!»...

Вильгельма не надо было долго уговаривать, ему самому нравилась эта роль, и уже через несколько минут слушатели снова погружались в волшебный мир гномов, фей и эльфов, прекрасных принцесс и отважных рыцарей. Так рождались первые, еще простенькие, сюжеты и прообразы будущих героев сказок, которые теперь знает весь мир.

...В 1824 году, после окончания университета, Гауф, которого, как уже говорилось, совершенно не прельщала перспектива пасторства, устроился репетитором в семью министра обороны генерала барона Эрнста Югена фон Хёгеля и стал наставником его детей.

НАСТАВНИК, СОЧИНЯЮЩИЙ СКАЗКИ

Вместе с семейством Хёгеля он совершил несколько больших путешествий: по северной и центральной частям Германии — побывал в Берлине, Лейпциге, Дрездене, Бремене, городе братьев Гримм Касселе. Посетил Францию, Бельгию, Нидерланды. Впечатления от этих поездок, наблюдения и записи, которые Гауф сделал во время путешествий, нашли позднее свое место в его произведениях.

В сентябре того же года Гауф анонимно издал сборник стихов в фольклорном стиле «Военные и народные песни», где вместе с балладами известных поэтов-романтиков напечатал два собственных стихотворения. Но главное, Вильгельм вновь вернулся к сочинительству ска-

зок, теперь для новых слушателей — детей барона фон Хёгеля. И стал их записывать: эти его волшебные сказки были опубликованы в «Альманахе сказок января 1826 года для сыновей и дочерей знатных сословий». Уже в этом, первом альманахе были такие произведения, как «Маленький Мук» и «Калиф-аист», сразу приобретшие невиданную популярность в немецкоговорящих странах, а вскоре последовали и переводы на другие языки.

Его мистические, иногда страшные, иногда грустные сказки основывались на бытовавших в Европе местных легендах и преданиях, а также сказаниях, пришедших с Востока и проникнутых его духом — хотя у Гауфа они лишены обычной восточной мишуры. Зато в них присутствовал легкий изысканный слог, добрый юмор и любовь к своим героям.

«МЕМУАРЫ САТАНЫ» ОТ БОГОСЛОВА

Уже первые публикации Гауфа показали в нем, если так можно выразиться, литератора «широкого профиля». Кроме стихов и альманаха сказок, он опубликовал несколько коротких новелл и два романа: «Странички мемуаров сатаны» и «Человек с Луны».

«Человек с Луны» — фактически пародия на сентиментально-слащавую — и «нездоровую», по мнению Гауфа — литературу, которой страну наводнил довольно известный в то время немецкий писатель Генрих Клаурен.

Роман «Странички мемуаров сатаны» был написан в духе гофмановской мистико-романтической прозы, которую Гауф отлично освоил и даже развил. Многие критики позже отмечали, что хотя ученик и уступал своему литературному учителю в богатстве языка, но зато заметно обогнал его в разнообразии сюжетов и непревзойденной мистичности произведений...

ВЫМЫСЕЛ, СТАВШИЙ РЕАЛЬНОСТЬЮ

Интересная история связана с романом Гауфа «Лихтенштейн». Вдохновленный романами необычайно популярного в то время в Европе Вальтера Скотта, Гауф решил тоже поработать на ниве исторической прозы. Роман «Лихтенштейн» он посвятил одному из значительных моментов немецкой истории XVI века — крестьянской войне. Произведение молодого автора обрело огромную популярность в Германии, и особенно на землях Швабии, где разворачиваются описанные в нем события. Позднее «Лихтенштейн» был признан одним из лучших романов этого жанра в XIX веке.

О впечатлении, произведенном этим историческим повествованием, можно

судить хотя бы по тому, что в 1840 году по распоряжению герцога Лихтенштейна Вильгельма фон Ураха был выстроен точно такой замок, который был описан Гауфом на страницах романа!

Сегодня около замка Лихтенштайн, что расположен недалеко от Штутгарта, установлен памятник Вильгельму Гауфу...

«ЛУИЗА, МОЯ ЛУИЗА!..»

Для Гауфа все складывалось чудесно: его литературный талант был не только оценен, но и востребован. А еще в его жизни произошло очень важное событие: Вильгельм женился на Луизе Гауф, своей кузине. В далеком (или не очень?) детстве Вилли впервые увидел эту девочку, и с тех пор навсегда был очарован ею; детские годы закончились, но очарование, увлеченность Луизой остались, постепенно перейдя в серьезное глубокое чувство.

Луиза ответила ему взаимностью, да и как было не ответить, если она не только знала его как красивого умного молодого человека, но и помнила как мальчика-сказочника, прилежным и восхищенным слушателем которого она была в детские годы.

Луиза всегда была рядом с ним — воочию, когда Вилли жил в родном Штутгарте, и незримо — когда он учился в Тюбингене или путешествовал по городам и странам. Муза Гауфа была обычным человеком — милой девушкой, с которой он хотел прожить долгую счастливую жизнь, а она бы все эти годы тихонько на ушко «нашептывала» ему вдохновение.

Но судьба уготовила им неожиданный и жестокий поворот...

СМЕРТЬ НА ВЗЛЕТЕ...

В январе 1827 года Гауф занял должность редактора Штутгартской утренней газеты «Моргенблатт». Он был переполнен планами. Журналистская работа не стала для него препятствием в писательской: он пишет новые рассказы и новеллы, задумывает продолжение романа «Лихтенштейн»...

В ноябре того же года у Гауфа родилась вторая дочь, которую называли Вильгельминой.

Счастливый отец отправился в Тироль собирать материалы для нового исторического романа. Но в дороге Гауф неожиданно тяжело заболел, пришлось вернуться домой. В Штутгарте ему стало немного лучше, но вскоре болезнь вернулась, и 18 ноября 1827 года сказочника не стало. Через десять дней ему бы исполнилось 25...

Серьезные литературные критики до сих пор удивляются: «...Трудно представить себе, что все произведения Гауфа были созданы меньше чем за три года. И созданы очень молодым человеком, не успевшим приобрести ни жизненного

опыта, ни мастерства».

Но, видимо, все эти категории — опыт, мастерство — становятся менее значимыми, когда речь идет о большом таланте.

Любому читателю знаменитых гауфовских сказочных сборников — «Караван», «Александрийский шейх и его невольники», «Харчевня в Шпессарте» — будет понятно, что их автор очень любил уют и покой, честный достаток, семейный лад и дружескую беседу. А еще он очень любил «маленьких» — тех, кого готовы унижить богатеи, ограбить разбойники, осмеять злые мальчишки. Он верил в их мужество, сметливость, благородство и незлобность. И надеялся, что рано или поздно — как в сказке — за все это его маленьким героям воздастся сторицей, а страшные приключения, выпавшие на их долю, обернутся волнующими и трогательными воспоминаниями. Сказками, в которых всё к лучшему.

Подготовил Саша МИРТ
по материалам:

А. Немзер. «Сказка о маленьком сказочнике»; Энциклопедический словарь Брокгауза и Ефрона; и Интернет-сайтов



Мне предстоит развод. Имеется квартира, доставшаяся супругу по наследству. В квартире прописан супруг и наши общие дети. Подлежит ли разделу это имущество при разводе и в каких долях?

Согласно п.1 статьи 36 Семейного кодекса РФ, имущество, полученное каждым из супругов в порядке наследования, будет являться личным имуществом такого супруга.

В случае расторжения брака Вы не будете вправе претендовать на раздел квартиры, доставшейся Вашему супругу в порядке наследования.

До тех пор, пока Вы зарегистрированы по месту жительства в квартире супруга, Вы сохраняете право пользования ею. Если после развода супруг посчитает необходимым обратиться в суд с иском о признании Вас утратившей право пользования квартирой, Вы будете вправе просить сохранить за Вами право пользования квартирой на определенный срок. Достаточно часто суды сохраняют право пользования жилым помещением на несколько лет за супругом, с которым остаются дети, при условии, что у этого супруга нет своего жилья и нет финансовой возможности достаточно быстро приобрести такое жилье. Однако бремя доказывания этих обстоятельств лежит на супруге, который хочет сохранить за собой право пользования жилым помещением на определенный срок.

Мы в разводе уже 15 лет, супруг живет в другом месте, но прописан в моей квартире (изначально это квартира моих родителей) и все эти годы отказывается выписываться из нее. Как быть?

Если на момент регистрации Вашего супруга в квартире Ваших родителей эта квартира уже была их собственностью, то, с учетом того, что Ваш брак был расторгнут 15 лет назад, бывший супруг перестал быть членом Вашей семьи, и Вы как собственник жилого помещения вправе самостоятельно принимать решение о том, кто может в ней проживать, и, соответственно, быть зарегистрированным по месту жительства.

Согласно ч. 4 ст. 31 Жилищного кодекса РФ в случае прекращения семейных отношений с собственником жилого помещения право пользования данным жилым помещением за бывшим членом семьи собственника этого жилого помещения не сохраняется.

Решение суда по делу о признании лица утратившим право пользования жилым помещением будет являться основанием для снятия с регистрационного учета Вашего бывшего супруга.

Такое исковое заявление подается в районный суд по месту жительства супруга, то

есть по месту нахождения Вашей квартиры (или в городской суд, если Ваш населенный пункт не имеет административного деления на районы).

В тексте искового заявления следует указать, при каких обстоятельствах бывший супруг был зарегистрирован в квартире, когда и на каких основаниях квартира стала принадлежать Вам (родители ее подарили, или Вы получили ее в порядке наследования), когда был расторгнут брак, с какого времени бывший супруг не живет в квартире. В судебном заседании Вам, возможно, потребуется представить доказательства длительности не проживания супруга в квартире (свидетельские показания, переписка и т. п.).

Если Вы знаете адрес жительства Вашего бывшего супруга на настоящий момент, а также его телефон, укажите их в исковом заявлении, так суду будет проще уведомить ответчика о месте и времени судебного заседания, и, соответственно, рассмотрение дела пройдет быстрее.

Однако следует иметь в виду, что, если на момент регистрации бывшего супруга по месту жительства квартира еще не была приватизирована и в дальнейшем бывший супруг отказался от участия в приватизации, то он сохраняет свое право пользования квартирой. В таком случае в суде Вам нужно будет доказать, что бывший супруг добровольно выехал из квартиры 15 лет назад и проживает в другом месте, что он фактически отказался от права пользования квартирой и все эти годы не предпринимал попыток вселиться в нее.

Я купила в кредит квартиру. В настоящее время в ней проживает моя дочь. У меня есть другое жилье. Я хочу, чтобы эта квартира принадлежала ей по закону. Могу ли я оформить нужные

документы? Как это сделать? В настоящее время я выплачиваю кредит за эту квартиру.

Если в счет обеспечения обязанности по погашению кредита Вы заложили банку квартиру, в которой живет Ваша дочь, то до тех пор, пока кредит не будет выплачен, все действия, связанные с распоряжением квартирой, могут Вами осуществляться только с согласия банка.

Вы можете обратиться в банк с заявлением разрешить Вам подарить квартиру дочери с условием, что дочь станет залогодателем квартиры. Если банк даст на это свое согласие, Вы сможете подарить квартиру дочери.

В Вашем письме не указано, планирует ли дочь сама оплачивать кредит.

Как вариант, можно обратиться в банк одновременно с предложением о замене заемщика и о передаче квартиры в собственность дочери. При условии, что банк устроит кандидатура дочери (размер ее зарплаты, возраст, стаж работы), он даст свое согласие на переоформление и кредита, и квартиры на имя дочери.

Необходимо понимать, что до тех пор, пока квартира обременена залогом банка, исход рассмотрения заявления банком зависит исключительно от усмотрения его сотрудников.

Если банк согласия на передачу квартиры в собственность дочери не даст, то у Вас остается вариант завещать ей эту квартиру, и тогда она приобретет ее в порядке наследования после Вашей смерти.

Но имейте в виду, что как только Вы погасите полностью кредит, Вы уже будете самостоятельны в принятии решения о том, как поступить с квартирой.

*На вопросы отвечали независимый советник по правовым вопросам, член международной ассоциации юристов
Н.И. АЛИМКИН
и адвокат О.Н. АЛИМКИНА*



На вопросы о вере и православии, интересующие наших читателей, отвечает священник Алексей Забгородний

Однажды я присутствовала на пятидесятилетии родственника. Произнося тост, одна из присутствующих женщин сказала, что в жизни человека не только немного юбилеев, а всего один — 50 лет, и что об этом говорится даже в Библии. Может быть, я не очень внимательно читала Библию, но я этого не помню. Скажите, действительно это так?

Ничего подобного про пятидесятилетний юбилей я тоже в Библии не встречал. В Священном Писании говорится о том, что жизнь — вообще очень короткая — все сокращается и сокращается, поэтому рубежи человеческих лет, особенно круглые даты, должны наводить человека на мысли о том, как он их прожил, какого совершенства достиг, на каком расстоянии он находится от точки соприкосновения с Богом, и так далее. Поэтому церковь в принципе не против отмечания таких дат, в частности, юбилейных, но требует относиться ко всем датам и юбилеям осмысленно.

На работе у нас есть одна сотрудница, которая каждый день надо мной просто издевается, она в присутствии остальных сотрудников считает своим долгом сделать из меня посмешище и вызвать смех окружающих.

Она старше меня и по возрасту, и по положению. И я молчу, хотя в душе все кипит от гнева. Что мне делать? Молчать или ответить, поставив ее на место?

Сложно что-то посоветовать, не зная, с чего начался ваш конфликт. Поэтому сходите в храм, поговорите с местным священником, рас-

скажите ему, с чего все началось, что лично вы думаете по этому поводу, и спросите у него, как поступать.

Мой муж не пьет, не курит, но каждый день поднимает на меня руку. Мы с ним повенчаны. Но постоянный страх быть им избитой убил во мне все чувства. Я его боюсь, живу в состоянии хронического стресса. Могу ли я развенчаться с ним?

Сразу скажу, он не пойдет ни в церковь на разговор с батюшкой, ни на развенчание. Как мне поступить в таком случае?

Сам нужно обратиться в местное Епархиальное управление и на имя правящего Архиерея написать прошение, в котором надо будет четко, ясно и подробно изложить суть дела.

Я давно хочу спросить, как можно помянуть людей, если я не знаю, отвечали их или нет. Уточнить не у кого. Точно знаю только то, что они крещенные.

Пыталась узнать в церкви, но точно мне никто ничего не подсказал. Ответьте, пожалуйста, потому что их помянуть больше некому.

Если вы не знаете, ответ человек или нет, то необходимо предать человека земле, то есть заказать заочное отпевание. Благословленную землю, которую вы получите в храме, отнесите на могилу усопшего, а если вы не знаете, где похоронен этот человек, отнесите ее и посыпьте на могиле своего покойного родственника. После этого вы можете совершать все заупокойные службы — помянуть усопших.

Недавно я была в церкви и случайно стала свидетелем разговора женщины-прихожанки с продавщицей в церковной лавке.

Женщина говорила: «Многие говорят, что после посещения храма они чувствуют, что на душе стало легко и светло, а я всегда, после того как схожу в церковь, болею. Почему это происходит?» Продавщица

посоветовала женщине обратиться с этим вопросом к священнику, а я решила спросить об этом у Вас.

Сы, наверное, ее недоуслушали. Дело в том, что большинство верующих людей приходят в храм для того чтобы поучаствовать в Таинствах, а не просто так.

Именно Таинство невидимо соединяет человека с Богом, поэтому человек, соединяясь с Богом, духовно воскресает, а, следовательно, чувствует себя лучше и духовно, и физически.

Приступайте к Таинствам, относитесь к ним осознанно, и Вы почувствуете себя гораздо лучше.



Православный календарь на июль (новый и старый стиль)

- 7 июля / 24 июня — Рождество честного славного Пророка, Предтечи и Крестителя Господня Иоанна
- 10 / 27 — Обретение мощей прп. Амвросия Оптинского
- 12 / 29 — Славных и всехвалных первоверховных апостолов Петра и Павла
- 15 / 2 июля — Положение честной ризы Пресвятой Богородицы во Влахерне
- 17 / 4 — Прп. Андрея Рублева, иконописца. Страстотерпцев царя Николая, царицы Александры, царевича Алексия, великих княжон Ольги, Татианы, Марии и Анастасии
- 18 / 5 — Обретение честных мощей прп. Сергия, игумена Радонского
- 21 / 8 — Явление иконы Пресвятой Богородицы во граде Казани
- 24 / 11 — Равноап. Ольги, вел. княгини Российской, во Святом Крещении Елены
- 26 / 13 — Собор Архангела Гавриила
- 28 / 15 — Равноап. вел. князя Владимира, во Святом Крещении Василия.

ОНИ С ВОДОЙ НЕ ДРУЖАТ!

Лето обещает быть жарким, и значит, многие будут искать спасения у воды. Вечеринки у бассейна, отдых на море, купание в реках и озерах – эти летние удовольствия так приятны! Но некоторые знаменитости не могут позволить себе насладиться водными процедурами. Кто именно? Те, кто боятся воды и не умеют плавать...



РИАННА

Знаменитая певица очень боится рыб, причем всяких: больших и маленьких, опасных и совершенно безобидных. Это звучит довольно странно, особенно если учесть, что девушка выросла на Барбадосе — острове, со всех сторон окруженном морями. Рианна совершенно не умеет плавать и никогда даже не окунается в водоемы — ни в речку, ни в озеро, не говоря уже о море или океане. «Я ужасно боюсь всяких морских и речных обитателей. Даже крошечные рыбки мне неприятны. Однажды, это было еще на Барбадосе, я зашла в воду, а вода там такая чистая и прозрачная, что видно все вокруг на несколько метров, и вдруг я увидела стайку маленьких рыбок, выходящих вокруг моих ног... У меня случился приступ паники! Я подумала, что они сейчас иску-

сают мои ноги! Моему помощнику пришлось вытаскивать меня из воды, потому что я буквально окаменела и не могла сдвинуться с места...»



ДЖАСТИН
ТИМБЕРЛЕЙК

Певец и актер очень боится потери голоса, змей, пауков, мягких игрушек, бросаемых на сцену, одинокой старости и акул. Именно они не дают ему наслаждаться морскими купаниями. Джастин просто не может расслабиться и безмятежно плескаться в теплой водичке из-за страха встречи с акулой. «У меня есть одно непреложное правило: перед тем, как зайти в воду, я осматриваю территорию с катера. И если вдруг где-нибудь увижу что-то похожее на акулу, я ни за что не войду в воду. Точка».



ТЕЙЛОР СВИФТ

«Я терпеть не могу водоросли и тину, поэтому никогда не купаюсь в открытых водоемах. Эта неприязнь у меня еще с детства. У моих бабушки и дедушки был домик на берегу озера, где я выросла. Помню, как однажды, поскользнувшись на мокром мостике, я упала в воду, и мое тело окутали мерзкие липкие водоросли. Бр-р-р! До сих пор мурашки по телу! С тех пор мне даже во сне иногда снится, что я запуталась в водорослях, и какая-то мистическая сила тянет меня вниз. Стоит ли говорить, что я и близко не подхожу к рекам и озерам», — признается актриса.



ДЖЕННИФЕР ЭНИСТОН

Актриса с детства боится воды, потому как однажды здорово перепугалась и чуть не утонула. А дело было так. «Я каталась на своем трехколесном велосипеде вокруг бассейна во дворе. И вдруг как-то неловко повернулась и со всего маху влетела в бассейн вместе с велосипедом. Я его боялась отпустить, и ушла под воду вместе с ним. Слава Богу, рядом играл мой старший брат, он-то и бросился мне на помощь. С тех пор опасаясь воды, и не могу даже подумать о том, чтобы нырнуть или окунуться с головой», — рассказывает Дженнифер.



ЕВА МЕНДЕС

Звезда таких блокбастеров как «Вне времени» и «Двойной форсаж», уже давно заработала себе на хороший особнячок с прекрасным бассейном. Но вот только пользоваться им в свое удовольствие актриса не может. Дело в том, что к своим сорока трем годам она так и не научилась плавать, и до сих пор не может отойти от мелкого края бассейна. «Я совсем не умею держаться на воде. Ни капельки. Представьте, у меня этот

дом с огромным бассейном, а я не умею плавать. Хотя мне обязательно надо научиться! Это — моя цель на ближайшие два года».



УИЛЛ СМИТ

Звезда фильмов в жанре «экшн» не испытывает особой любви к воде и водоемам. По его словам, он может зайти в воду, но только если при этом его ноги будут касаться дна. Не далее. Уилл испытывает ужасное волнение, когда видит, как его дети весело резвятся в бассейне. Актер вырос в Филадельфии, штат Пенсильвания, где почти в каждом дворе есть собственный бассейн. Но Смит так и не научился плавать. Почему? Просто так. Актер признает, что испытывает неловкость по этому поводу, но учиться плавать все равно не собирается.



КРИСТИНА РИЧЧИ

Актриса умеет плавать, но ужасно боится акул. По этой причине она отказывается плавать в океане, но, что интересно, в бассейне ей плавать тоже некомфортно. Как и многие творческие люди, Кристина обладает живым воображением, что мешает ей насладиться плаванием даже в абсолютно безопасных местах. В одном из интервью Кристина призналась: «Когда я на-

хожусь в бассейне, мне кажется, что где-то в нем есть потайная дверка, которая может в любой момент открыться, и из нее выплывет акула!» Ну что тут поделать?!



КАРМЕН ЭЛЕКТРА

Вэто трудно поверить, но одна из самых ярких «Спасательниц Малибу» боится воды и совершенно не умеет плавать. Знаменитый сериал длился почти тринадцать лет, и все это время актриса снималась на берегу океана. Но чего не сделаешь ради удачной роли? Назвался спасателем, будь им, и не важно, умеешь ты плавать или нет.



САНДРА БАЛЛОК

Впринципе, Сандру уже можно вычеркнуть из нашего списка, но мы оставим ее как пример для подражания. Раньше актриса очень боялась воды — вероятно, из-за того, что в детстве сильно ударила головой о скалу, когда ныряла с лодки. Но одни люди, боясь чего-то, не делают ничего, чтобы победить свой страх. Однако другие пытаются сделать все, чтобы их страхи исчезли навсегда. К ним относится и наша героиня. Сандра специально отправилась на курс дайвинга, чтобы избавиться от аквафобии. Тренировки и ныряние с аквалангом помогли актрисе, и она даже сыграла в нескольких фильмах, где ей пришлось сниматься под водой. Молодец, Сандра!

Подготовила Марина ХРИСТЕНКО

«О Боже, какой мужчина!» —

так можно воскликнуть, имея в виду каждого из этих актеров, пусть не мировых знаменитостей, но создавших в отечественном современном кинематографе идеальные мужские образы — воплощение женских грез, а главное — и в жизни практически им соответствующих.

АЛЕКСЕЙ АНИЩЕНКО и СТАНИСЛАВ БОНДАРЕНКО



ЛУЧШИЙ РОМЕО НЕ СТАЛ ТЕАТРАЛЬНЫМ

Роль Ромео в пьесе «Репетируем Шекспира» — первая театральная победа тогда еще студента Щепкинского театрального училища — Алексея Анищенко, за которую он получил «Золотой лист» — премию за лучшую мужскую роль среди молодых театральных актеров. Тогда же в интервью по поводу этого события Алексей утверждал, что в среде студентов еще жива слепая вера в театр. Что именно театральные актеры беззаветно преданы искусству и потому отдаются выбранной профессии до конца.

А вот в кинематографической среде многое зависит от пиара и маркетинга, там можно сделать звездой и не самого талантливого артиста. Сам же он, конечно, мечтал связать свою жизнь с театром. Но, как говорится, не плюй в колодец: однажды согласившись на небольшую роль в сериале, Анищенко постепенно стал востребованным телеактером. А роман с театром, к сожалению, не случился — может быть, пока, ведь Алексею только 33 года.

Когда ему было 15 лет, и он, и родители, и тренер думали, что этот рослый сильный парень, уже добившийся неплохих результатов в вольной борьбе, победитель многих региональных со-

ревнований, член сборной области, станет профессиональным спортсменом. А он вдруг решил связать свою жизнь с искусством. Хотя, может, и не вдруг — ведь играл же в школьном театре, но тогда это было хобби, а спорт он считал серьезным занятием. Почему же приоритеты поменялись местами?

Как советуют психологи, первым делом вспоминайте детские страхи и травмы. Для Алексея такой травмой был развод родителей. Отец занимался бизнесом, но прогорел в пресловутые 90-е. В семье начались скандалы из-за нехватки денег, затем родители развелись, а сына отправили жить к бабушке. Отправили, в данном случае, скорее, фигура речи, так как в небольшом городке Дядьково Брянской области, где вырос Алексей, все было на одной улице: и родительский дом, и бабушкин, и детский сад, и школа, и спортивный зал.

И когда пришло время выбирать жизненный путь, покидать родную улицу, он понял, что спортивная карьера недолговечна, а его подсознание требовало стабильной профессии, где не прогорить. После окончания школы подал заявления в три совершенно разноплановых вуза, доверив свое будущее судьбе. А она преподнесла подарок: он был принят на все три специальности: и на философский факультет, и на режиссерский, и на спортивный, куда он поступал по просьбе тренера. Выбрал режиссуру в Орловском институте культуры, но, проучившись там один семестр, понял: овладевать мастерством надо при другом уровне преподавания, и поехал искать свою alma mater в Москве. И тут судьба снова улыбнулась (а может, он все-таки такой талантливый!), и Алексей с первого раза поступил в Театральное училище имени Щепкина, но на этот раз на актерский факультет.

Конечно, он благодарен судьбе и маме — за то, что одобрила и поддержала его решение.

О театральных достижениях вы уже прочитали, а вот что вспоминает сам Анищенко о разочарованиях: «Из театра я ушел, потому что не нашел там то, что хотел и во что верил. И до сих пор — сколько я ходил по театрам, сколько приглашали меня на антрепризы — это все невозможно смотреть дольше полутора часов. Искусство для меня — это когда ты сходишь на спектакль, и после него у тебя в мировоззрении что-то изменилось. А сейчас получается, что театр — это отдых, досуг. Раньше это было духовным развитием и для зрителя, и для актеров, которые отдавали ему жизнь...»

К кинематографу, который дал Анищенко и популярность, и финансовую независимость, у него тоже масса претензий, особенно к сериалам, в которые его приглашают сниматься чаще всего, в основном, надо отметить, на главные роли. Вспомним некоторые фильмы с его участием: «Дочки-матери», «Жестокый бизнес», «Сестра моя, Любовь», «Недотрога», «Красавица и чудовище», «В плену обмана», «Танец нашей любви», «Цена жизни», «Любовь на районе», «Еще не вечер», «Жизнь, которой не было», «Темные воды», «Берега моей мечты», «Круговорот». Но он мечтает о главных ролях в серьезном кино, потому что и сам очень серьезный и требовательный к себе человек, ему чужды пошлости, противоречащие кодексу чести.

При всей своей красоте и стати он не стал столичным щеголем и тусовщиком, и ценности его — истинные: «Для меня актер — прежде всего чистый, духовный, умный, воспитанный жизнью человек. Таких людей больше в провинции — простых и замечательных, и вся Россия держится на них, а не на тех супербогатых и супервлиятельных, которые завели страну в те дебри, где мы сейчас находимся. В провинции люди не теряют ни веры в Бога, ни веры в будущее, ни веры в страну. Там есть патриотизм».

Согласитесь, это слова очень неравнодушного человека, любящего Родину, как ни высокопарно это прозвучит, и — романтика. Он пишет стихи, конечно, не такие, как его любимый Иосиф Бродский, но решился даже выпустить свой сборник. Как говорит сам Алексей, за 7 лет скопилось 40 хороших стихотворений, которые он издал за свой счет и раздарил друзьям.

У него и ролей в кино сыграно около сорока, самая дорогая для него — одна из первых главных, после которой «он проснулся знаменитым» — Денис из сериала «Дочки-матери» — умный и красивый, добрый и честный, галантный и заботливый, веселый и преданный — собирательный образ девичьей мечты, которому он и сам, актер Алексей Анищенко, соответствует. А что в нем может разочаровать девушек, так это



то, что он несвободен, женат, и уже во второй раз. Первая его супруга — коллега по актерскому цеху Ольга Никонова, с которой он познакомился на съемках «Жестокое бизнеса», в 2007-м они поженились. Жили счастливо, но всего 7 лет, а поскольку оба занимались карьерой, детей у них пока не было. Ни скандалов, ни сплетен вокруг их союза не было, наверное, развелись с формулировкой «отношения изжили себя». А в январе 2015-го состоялась свадьба Анищенко и Полины Кутихиной — она тоже актриса и еще каскадер. Алексей никогда не афишировал свою личную жизнь, поэтому и об этом браке известно мало: счастливы, детей пока нет. Оба ждут интересных масштабных работ.



ДОБРЫЙ И ВЕРНЫЙ ГЕРОЙ-ЛЮБОВНИК

Сразу после окончания ГИТИСа актер Станислав Бондаренко был зачислен в театр имени Моссовета, где ему определили амплуа: герой-любовник.

С тех пор и в театре, где он до сих пор работает, и в кино, где его фильмографию составляют более 40 ролей, он переиграл немало ловеласов, казанов и страстно влюбленных героев. Конечно, и у самого актера, воплощающего такие образы, должна быть своя неординарная история любви.

А было так. Однажды в ГИТИС на экскурсию привезли группу необычайно красивых девушек — моделей из Сочинского Театра мод. В это время по коридору шел красавец-первокурсник ростом под метр девяносто Станислав Бондаренко. Увидев такой цветник, он остановился, начал разглядывать длинноногих красоток и встретился глазами с самой-самой на его вкус.

Не оплошал, попросил номер телефона и получил его, звонил пару раз в Сочи запавшей в душу модели, болтали, нашли общий язык. Но вдруг бумажечку с номером-то потерял (а что, мобильных с памятью еще не было?), переживал, пытался через справочную службу узнать, но без фамилии не полу-

чилось. Так или иначе, судьба эту парочку развела, чтобы через несколько лет устроить еще более неожиданную встречу. Однажды на дне рождения знакомой он вдруг видит Юлю! Оказалось, что Юлия Чиклиева — подруга именинницы, теперь тоже учится в Москве, в Финансовой академии. И через некоторое время они поженились. Правда, сначала Юлия обижалась, не верила в потерю телефонного номера, думала, что Станислав увлекся кем-то, однако актер амплуа герой-любовник умеет настойчиво ухаживать. В 2008-м они официально поженились, а в следующем году Юля родила Стасу сына и назвала его очень ей нравившимся именем Марк. Следующим ребенком они планировали дочку, имя которой выберет на свой вкус уже папа.

Но не все планы осуществляются, и судьба развернула Станислава на 180 градусов, к другой особе модельной внешности — победительнице конкурса Мисс Россия 2010 — Ирине Антоненко. Правда, надо отдать должное нашему герою, на Мисс Россия он запал уже после расставания с первой женой, развод с которой был для всех неожиданностью, так как не было ни скандалов, ни упреков, и пара считалась вполне счастливой. Но какая-то нынче прямо тенденция в разводах! Тут и там встречаются формулировки типа «мы оба поняли, что нас уже ничего не объединяет», или «оказалось, что у каждого появились свои интересы». Станислав по-прежнему остается заботливым отцом: недавно они вместе с Юлей провожали Марка в первый класс.

Новая пассия Бондаренко тоже в 2014-м развелась с мужем-бизнесменом Вячеславом Федотовым. Но их развод хотя бы был подогрет ревностью: Антоненко начала активно сниматься в кино, и долгие расставания с мужем породили у обоих подозрения друг друга в изменах.

Так или иначе, в 2015 году появилась новая красивая пара влюбленных: Антоненко — Бондаренко, которые пока не спешат заключать брачный союз, а уж о рождении детей Ирина, которая пока занимается карьерой, и вовсе не думает.

Тем временем, об актере Станиславе Бондаренко мечтает армия его поклонниц, зрительниц телесериалов, во многих из которых он с успехом сыграл, в том числе и главные роли: «Талисман любви», «Капитанские дети», «Капкан», «Стритрейсеры», «Платон», «Провинциалка», «Поцелуй судьбы», «Княжна из хрущевки», «Чего хотят мужчины», «Верни мою любовь», «Красотки»... Откуда же корни этого источника мужского обаяния?

А корни у Станислава казачские: он родился в шахтерском городке Днепродзуд-

ное Запорожской области в 1985 году. Там пошел в школу, но учился плохо, вечно был троечником, зато в танцевальном кружке, где он занимался с шести лет, был одним из лучших. Когда Стасу исполнилось 11 лет, его большая семья переехала в Москву: мама, отчим, который его воспитал, старший сводный брат и две младшие сестренки-близняшки. В Москве Станислав продолжил успешно заниматься танцами и начал посещать секцию каратэ, которую ему пришлось оставить, когда поступил в вуз.

Кстати, в каратэ у него были достижения высшего порядка, ему совсем чуть-чуть оставалось до получения черного пояса. О какой-то конкретной профессии не мечтал, после 9 класса хотел было пойти в медицинский, где учился старший брат, но вовремя осознал, как там сложно, после 11 класса подал документы в Московский авиационный институт, но тут вмешался случай. Или судьба? Накануне вступительных экзаменов в вечернем театре ГИТИСа выступала с концертом танцевальная шоу-студия, в которой занимался Бондаренко, один из режиссеров — преподавателей этого вуза — пригласил нескольких участников концерта на прослушивание, в том числе и Стаса...

И он стал студентом актерского факультета. В первом семестре у него получалось не очень, например, с этюдами, но он так боялся отчисления, что прилагал к учению невероятные усилия, даже стал обладателем мэрской стипендии. На третьем курсе ему посоветовали пройти кастинг на роль в сериале. Он не очень верил в успех, но получил главную роль в «Талисмане любви». И сериал, и образ главного героя, и актер Бондаренко имели такой зрительский успех, что сразу получили масштабную известность. С того времени Станислава еще и записали в секс-символы отечественного кино. А он себя считает романтиком: «Могу подкараулить любимую и пригласить ее в необычное место, неожиданно преподнести ей дорогой подарок или необычный букет алых роз, насыпать ее комплиментами и поцелуями. Страсть у меня в крови, и когда я в кого-то влюблялся, то был своей избраннице верен».

Необходимым каждому человеку качеством он считает доброту, а тем, что больше всего мешает в жизни — зависть, поэтому своим главным достижением называет не актерский талант, а умение радоваться за людей, которые рядом.



Подготовила Мария ПЕТРОВА

Маркиз, большой и пушистый золотистый кот, неторопливо спускался с дерева. Причина была очевидна: из подъезда вышла серая Пушинка и, покрутив головой в поисках друга, старательно обходя лужи, направилась к домику на детской площадке. Там она грациозно прыгнула на крышу и села, подставляя солнечным лучам усатую мордочку.

Маркиз внимательно наблюдал и за подругой, и за двором, куда в последнее время повадились ходить чужие коты. Конкурентов не наблюдалось, и кот пошел к детской площадке.

— Опаздываешь, — Пушинка лениво прикрыла глаза и махнула хвостом.

— Неправда. Я уже давно здесь. На тепле сидел. Сверху все видно. А ты солнечные ванны принимаешь?

— Да, люблю понежиться на солнышке. Мур-р-р, — Пушинка вытянула лапки и стала точить коготки о конек крыши. — Забирайся ко мне. Чего смотришь?

— На тебя люблю, — ответил Маркиз.

— Я сегодня действительно прекрасно выгляжу. Хозяйка новый шампунь купила для особого блеска шерсти. Теперь я настоящая принцесса. М-р-р-р.

— Ты для меня — королева! — Маркиз с восторгом смотрел на подругу.

— Лысiec. Но мне приятно. М-р-р-р.

Они наслаждались весенним солнышком, но идиллию прервала черная машина.

— Мой приехал, — сказал Маркиз.

Из машины вышел высокий парень с папкой в руках и пакетом, из которого торчали батон и пучок листьев салата.

— Симпатичный парень. Так он не женат, ты говорил? — и Пушинка заинтересованно посмотрела на входящего в подъезд мужчину.

— Никак себе невесту не найдет. Уж как его мать переживает! Все спрашивает, когда он от компьютера отлипнет и займется поиском второй половинки. Ей, говорит, скоро 65, а внуков все нет. Все подружки с малышами гуляют, а она к нему, великовозрастному детине, на другой конец города мотается, обеды ему готовит. А была бы жена, так она бы и не беспокоилась о нем — сидела бы дома, смотрела сериалы и внуков на выходные брала...

— А что же твой хозяин? — Пушинка подставила солнышку животик.

— Отшучивается. То говорит, что невеста его еще не родилась, то не встретил подходящей девушки и сомневается, есть ли такая вооб-

ще... Сидит вечерами и в компьютере копается. Разве ж так невесту найдешь?

— Ну, сейчас все через Интернет знакомятся, — возразила кошечка, — понравились фотки, написали друг другу, встретились и...

— Фотку можно любую postавить. Мой однажды таким образом с девушкой месяц общался, потом договорился о встрече, пошел такой красивый, с цветами. И весь вечер плевался.

— Страшненькой оказалась? — поинтересовалась Пушинка.

— Нет. Парнем оказалась. Вот и верь Интернету, — Маркиз горестно вздохнул. Судьба хозяйина и впрямь его волновала.

С Артемом они жили душа в душу. Хозяин никогда не забывал покупать ему любимые консервы и всегда делился ветчиной и кот-

— А знаешь, это неплохая мысль, — кошечка задумчиво посмотрела на Маркиза и продолжила. — Моя вот тоже одна. На работу ходит, в магазин, в кино и к подружке Машке по выходным. У Машки сынишка есть, она его к нам часто приносит. Он еще в коляске лежит, а я люблю к нему забираться. Прыгну в коляску, лягу в ногах и мурчу. Он хороший, теплый, молочком пахнет. А еще играю с ним: нужные погремушки подвигаю и учу, как за ними охотиться.

— Да, малыши хорошие, смешные... Пушинка, нам бы наших с тобой хозяев познакомить. Ты что об этом думаешь?

— Это ты думаешь, а я уже все решила. У моей Алинки есть шкапулочка, в которой она украшения хранит: браслеты, колечки — то,

смотрела на Маркиза. Если бы коты могли летать, Маркиз взмыл бы после этих слов к облакам. Никаких сомнений в его душе, в которой билось верное сердце, не осталось.

— Я согласен, — и, как истинный рыцарь, склонил голову перед подругой. Ох, нет, теперь уже невестой!

Детали плана разработали быстро и скоро пушистые заговорщики разошлись по домам претворять идею в жизнь.

Алина весь вечер бегала по дому и искала пропавший кулон. Облaziла в комнате каждый уголок, но пропажа так и не обнаружилась.

— Куда он мог задеваться? — девушка опустила на кровать и еще раз осмотрела комнату: вдруг что-то пропустила? Все лежало на своих местах, все — кроме кулона.

— Неужели я потеряла его на улице? Ведь видела, что замочек неисправен, и все равно надела на корпоратив. Могла и в конторе потерять. И что теперь делать? — спросила она у кошки, которая сидела на подоконнике и внимательно следила за передвижениями хозяйки по комнате.

На вопрос Алины Пушинка отвернулась к окну и стала приводить в порядок свою шубку.

«И почему мне так не везет? Тридцать два года. Ни семьи, ни детей. Живу одна с кошкой. И даже любовника нет. С работы уволила. Теперь, вот, кулон пропал...»

Кулон передавался в их семье по наследству. По преданию, он мог исполнить одно самое заветное желание его обладательницы. Нужно было заранее написать на бумажке свое желание. Потом нажать крошечную кнопку, которую можно только нащупать. Шелчок — и часть кулона с крупным аметистом раскрывалась. В полость украшения вкладывалась бумажка с желанием и кулон закрывался. Иногда проходило несколько дней, иногда месяцев, но желание обязательно исполнялось. Все это время кулон надлежало носить с собой, а когда желание исполнится, снять его и положить в шкапулку, чтобы потом, когда придет время, передать другой представительнице семейства.

Алина написала желание, вложила листок в кулон и повесила на шею, но через пару дней нашла его на ковре. Надо было сразу же отнести его в ремонт, но Алина собиралась на корпоратив, и ей очень хотелось покрасоваться с необычным украшением. Видимо, тогда она его и потеряла. Но сразу пропажу не обнаружила — не до того было. Шеф уже на вечеринке сообщил о трудностях со сбытом их продукции и сокращении ка-



летами. Особенно кот любил, когда Артем показывал ему всякие штуки в компьютере. Хозяин занимался программированием, а еще баловался 3D-модельками, которых заставлял выделывать разные забавные штуки на экране. Кот был от них в полном восторге, когда пытался ловить их лапой... Но Артему, правда, нужна была девушка. Жалко его, у друзей давно уже подружки есть. Жены называются. Выглядят они очень даже неплохо и пахнут хорошо. Друзья же меняются в лучшую сторону: худые и долговязые очкарики приобретают вполне кохельный и ухоженный вид, видать, кормят их эти жены прилично...

— Да, надо что-то делать, брать ситуацию в свои лапы, — подвел итог своих рассуждений Маркиз и с надеждой посмотрел на Пушинку.

что на лапы надевают. Стащу-ка я из этой коробки что-нибудь и тебе принесу. А ты сделай так, чтобы твой хозяин пропажу вернул.

Маркиз смутился: он был приличный кот и воровством не занимался.

— А как-нибудь еще нельзя? — робко поинтересовался он.

Пушинка решительно поднялась и строго посмотрела в его янтарные глаза.

— Ну как нам с тобой их познакомиться? Если бы мы были собаками и нас выгуливали два раза в день, никаких проблем. Гуляют собачники и общаются между собой... А мы с тобой животные независимые. Самим нужно заботиться и о себе, и о них. А то хозяева у нас неплохие, но... неприспособленные. Да и нам с тобой о семейной жизни, подумать нужно, — Пушинка игриво по-

дров. И сегодня был ее последний рабочий день. Какой уж тут кулон...

Работу она планировала начать искать со следующей недели, в выходные решила отдохнуть, а теперь сидела на кухне и ругала себя за потерю семейной реликвии. Жаль было и своего несбывшегося желания, а ей так хотелось встретить свою половинку...

Подруги говорили, что она выбирает слишком тщательно, придирается...

Но муж — не новые туфли, которые, отслужив срок, выбрасывают на помойку, с ним всю жизнь жить. О миллионах она не мечтает, просто хочет нормального парня с головой и руками, который не боится ответственности и будет ее любить. Но и при таких запросах она оставалась одна. Последняя надежда была на кулон, а теперь испарилась.

— Будем жить с тобой вдвоем, — сказала Алина кошке, которая пришла на кухню и села возле своей пустой миски. — Две старые девы. Вот так-то. Ладно, дам тебе сейчас покушать.

Алина встала и потянулась было к шкафчику, в котором стоял пакет с кормом, как вдруг Пушинка неожиданно подпрыгнула и с воплем побежала к входной двери.

— Ты что? — ошарашенно спросила Алина и устремила следом. Кошка вела себя странно: кри-

чала и царапала когтями дверь, требуя, чтобы ее немедленно выпустили.

Алина открыла дверь, и Пушинка с воплем вылетела на лестничную площадку и устремила вниз по лестнице.

— Подожди, я сейчас тебе дверь подъезда открою, там же кодовый замок. Да не кричи ты так, как будто тебя режут. И что с тобой вдруг случилось?

А в это самое время в соседнем подъезде происходило похожее действие.

Маркиз, всегда спокойный и уравновешенный, вдруг вцепился Артему в ногу.

— Ты что? — удивился парень, нагнувшись, чтобы отогнать любимицу, и вдруг заметил, как у того из пасти свешивается что-то блестящее.

— Что это у тебя? Отдай, а то наешься чего-нибудь неподходящего...

И Артем осторожно вытащил из кошачьего рта серебряный кулон на длинной цепочке.

— Ну, ничего себе! Ты где это взял? Может, когда мама приходила, он у нее упал, замочек-то совсем слабый... Надо позвонить.

Мать Артема ответила, что таких украшений она отродясь не носила.

— И где ты нашел это чудо? — попытался Артем у Маркиза.

Но кот спокойно вылизывал переднюю лапу и всем своим видом демонстрировал полное равнодушие.

— Надо объявление написать и во дворе расклеить.

Как только принтер распечатал последние листки с объявлением, Маркиз ловко запрыгнул на стол, схватил кулон и помчался к двери, которая на его счастье была открыта — Артем разговаривал с соседкой.

— Стой, Маркиз, стой, негодник! — крикнул Артем и побежал за котом.

Но дверь на улицу была открыта, Маркиз моментально оказался на улице и побежал к соседнему подъезду. Добежав, он тут же шмыгнул под куст сирени и застался. Теперь ему осталось дожидаться Пушинки. Ждать было весело: Артем носился по двору в домашних тапках и звал его, обзывая пушистым ворюгой, но Маркиз не обижался. Он спокойно сидел и крепко держал в зубах кулон.

Наконец дверь подъезда открылась и на улицу выбежала Пушинка, а следом за ней тоненькая девушка в джинсах и белой футболке. Кошка на секунду остановилась, посмотрела, бежит ли Алина следом, и бросилась к кусту сирени.

— Ну как? — запыхавшись, спросила она Маркиза.

— Порядок. Теперь ждем, когда мой поближе подбежит и я ему под ноги брошусь.

Алина остановилась у палисадника и, наклонившись, звала кошку.

— Вы тоже потеряли кота? — спросил у девушки подошедший Артем.

— Кошку. Не пойму, что с ней случилось! Всегда такая спокойная, вдруг закричала и к двери бросилась.

— Вот и мой удрал. Уже минут двадцать его зову.

После этих слов Маркиз выбежал из-под куста и бросился под ноги Артему.

— Ага, попался!

Артем поднял кота на руки и тут увидел, что из его пасти свешивается серебряная цепочка.

— Мой кулон, — ахнула девушка. — Нашелся!

— Значит, это вы его потеряли, а котятка нашел и домой притащил.

Чем закончилась эта история, догадаться нетрудно. Через пару месяцев Артем и Алина сыграли свадьбу, Маркиз и Пушинка стали жить с ними вместе и ждать исполнения. А кулон, сыграв в этой истории не последнюю роль, отправился в шкапулку, чтобы исполнить желание следующей nasledницы. Хотя, может быть, роль его не так уж велика?

ИЗ ЯПОНСКОГО МОРЯ ЧИСТЕЙШИХ ГЛУБИН ИСТОЧНИК ЗДОРОВЬЯ «НАЛЕМАРИН»!



Жизнь современного человека, вне зависимости от возраста и места жительства, ежедневно подвергается воздействию неблагоприятной экологии города. Мы дышим воздухом, загрязненным выхлопными газами автомобилей, выбросами заводов, котельных, ТЭЦ. Подвергаемся излучению сотовых телефонов, микроволновых печей, пользуемся бытовой химией и т.д. Соли тяжелых металлов, радионуклиды и различные токсические вещества каждый день попадают в наш организм с воздухом, водой, едой и накапливаются, вызывая множество заболеваний. Часть этих веществ прямо или опосредованно способствуют развитию раковых заболеваний, заболеваний органов дыхания, сердечно-сосудистой системы (ССС), желудочно-кишечного тракта (ЖКТ), опорно-двигательного аппарата, аллергических и некоторых эндокринных болезней.

Помогает вывести из организма всё разнообразие экологических токсинов природный препарат «Налемарин».

«Налемарин» — это 100% экстракт бурой морской водоросли ламинарии японской с высоким содержанием альгинатов, разработанный Дальневосточными учеными для выведения радиоактивных веществ после аварии на Чернобыльской АЭС. «Налемарин», пожалуй, лучший сорбент и антиоксидант природного происхождения. Особенно важно то, что, в отличие от других сорбентов, компоненты «Налемарина» избирательно связывают и помогают вывести из организма опасные для него тяжелые металлы и радионуклиды, заменяя их другими, необходимыми для жизнедеятельности металлами (К, Са, Mg).

«Налемарин» — препарат комплексного действия, созданный самой природой. Благодаря богатому составу компонентов, присутствующих только в ламинарии, «Налемарин» обладает противовирусной, противоопухолевой и иммуномодулирующей активностью.

Нормализуя уровень холестерина, «Налемарин» способствует поддержанию сосудов головного мозга, сердца в нормальном состоянии, давая возможность защитить организм от многих распространенных заболеваний головного мозга и СССР. Помогает защитить слизистую ЖКТ и налаживает нарушенные функции органов пищеварения.

«Налемарин», являясь источником натурального йода, восполняет его дефицит в организме естественным путем, без стресса и аллергических реакций, поддерживает здоровье щитовидной железы, способствует умственной и физической работоспособности организма и нормализации обменных процессов. А расширенный комплекс минералов и витаминов, подаренный Японским морем, поддержит блеск волос, молодость кожи и крепость ногтей.

В «Налемарине» Вы откроете для себя и своих близких надёжный рецепт сохранения здоровья — рецепт дарованный нам самой природой!

Подробнее о препарате — на сайте: www.blomar.guru Производитель ООО «Биомар», г. Владивосток

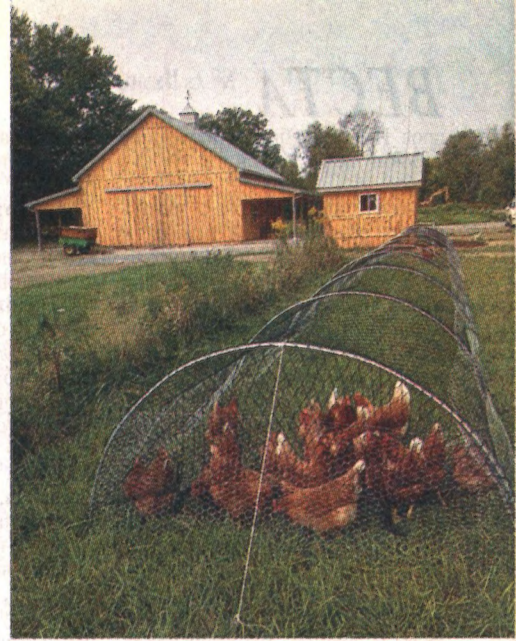
Тел. в г. Владивосток: +7 (423) 254-05-99

Тел. в г. Красноярск: +7(391)242-5250, +7(391)234-7272

www.таблетки.ру

на правах рекламы
ООО «Биомар» ОГРН11022002265761
г. Владивосток ул. Станционная 23-А

Реклама БАД Санитарностью о регистрации ОГРН № RU.77.99.98.003.E.003623.06.16



ЦЫП-ЦЫП-ЦЫП...

В последнее время не только сельские жители, но и дачники все чаще заводят кур. Тем, кто выращивает на своем подворье этих пернатых, мы хотим предложить несколько интересных идей, которые облегчат уход за птицей.

ПЕРЕНОСНОЙ САДОК

Если у цыплят нет мамы-курицы, их держат днем в специально построенных садках, клетках и вольерах. Переносной садок для цыплят легко сделать из двух обручей и сетки-рабицы. Его главное достоинство в том, что он легкий, переносной и разборный. Выбирайте сетку с таким размером ячейки, через которую не убежит цыпленок и к ним не пролезет, например, кошка. Если поблизости шалют крупные пернатые хищники, сделайте на садок крышку, обтянутую сеткой, а лучше полиэтиленом, он будет защищать не только от хищников, но и от дождя.

ПРОГУЛОЧНЫЙ ВОЛЬЕР

Цыплятам-подросткам и взрослым ку-

рам необходим променад на воле. Но если их выпустить на свободу, они разроют весь двор и огород в поисках червяков. Поэтому устройте вольер вдоль забора, натянув сетку на каркас из пластиковых труб, или отведите одну грядку или расстояние между грядками под сетчатый вольер. Главное, не забудьте, что он должен соединяться с курятником, чтобы куры могли приходить в вольер и уходить из него, когда захотят.

КОРМУШКИ ДЛЯ АККУРАТНОЙ ЕДЫ

Разгребаящие движения лап, выработанные птицами за тысячелетия, нужны курам, чтобы они могли находить себе корм. Тысячи лет эволюции не отучили кур от этого движения, поэтому насы-

панное в мелкие легкие кормушки или просто на землю зерно будет съедено только наполовину, остальное куры просто загребут. Устройте им кормушки из пластиковых труб. Выгresti из них корм невозможно, можно только склевать. Сочный корм давайте из кормушки в форме ящика, прикрыв его крупной сеткой, а початки кукурузы нанизывайте на металлический штырь. Тогда куры съедят все, не разбросав вокруг половину корма.

А ИСКУПАТЬСЯ?

У кур есть только один способ избавиться от насекомых, которые им досаждают: искупаться в пыли. Если двор зарос травой, единственное место, где куры могут устроить себе баню — грядки с мягкой вскопанной землей. Чтобы сохранить посевы, курам желательно устроить «баню», насыпав песка в большие покрышки. К тому же, птицы смогут находить в нем мелкие камешки и крупные песчинки, которые необходимы им для переваривания пищи.

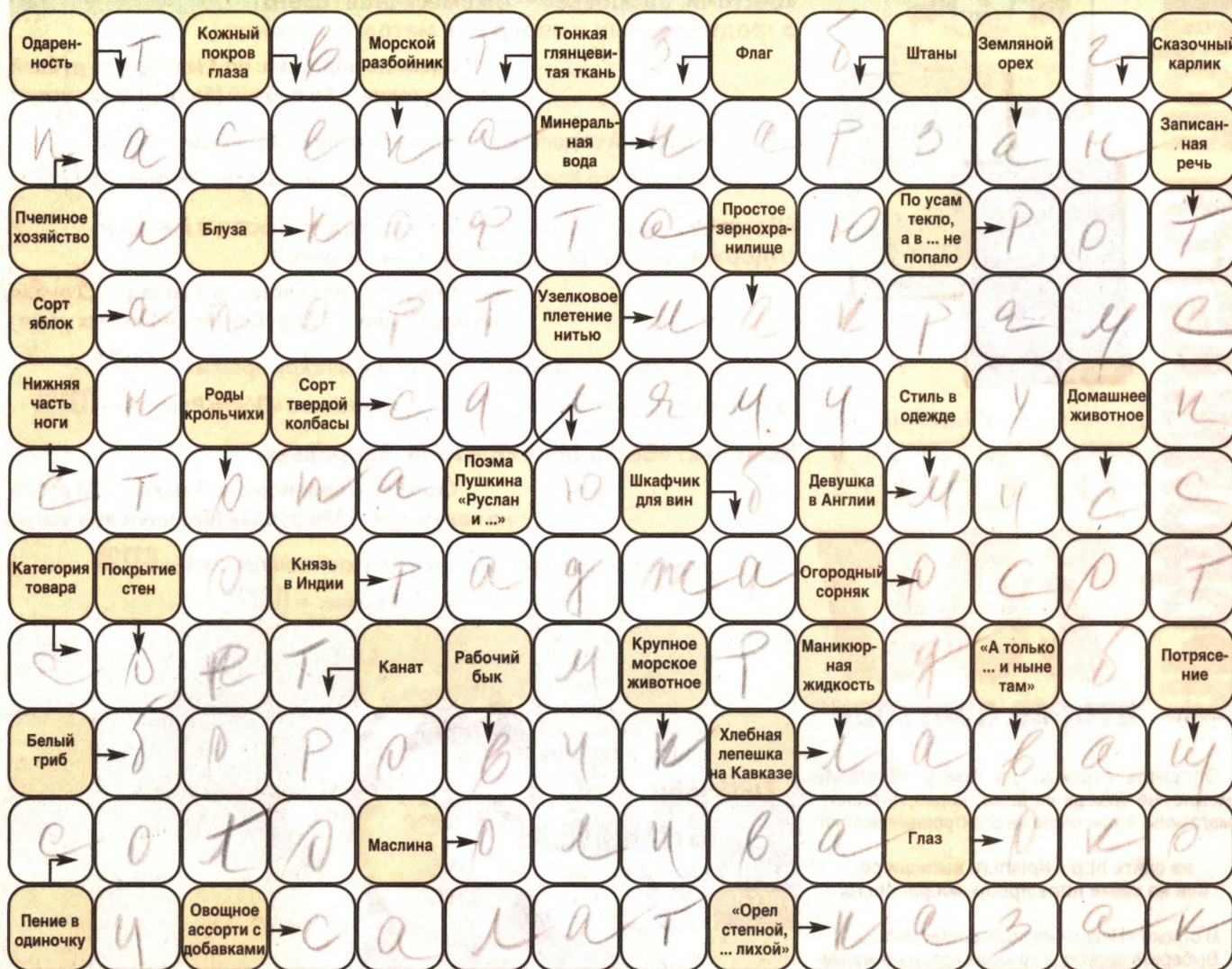
Подготовила Валентина ЖИЛИНА



СКАНВОРД

Составил Валерий РУЧИЙ

№ 6



Ответы на сканворд № 5 по горизонтали: зерно, курага, ажур, лиф, стелька, сакура, обет, анис, гламур, колдун, автор, особа, нюх, варан, сор, саго, обида, рысь, ликер, кит.

По вертикали: гарнир, ментол, арахис, налим, ложь, уют, укор, овал, скраб, краги, рок, престол, донор, казус, шалун, носик, ирис, боди, анфас, карат.



Дамы, посмеемся!

— Мам! Она кусается!..
— А я тебе говорила: не женись!

— Итак, дорогой мой будущий зять, я с удовольствием даю согласие переложить руку моей дочери из своего кармана в ваш!

Женское счастье — это когда сама похудела, а грудь нет.

Чтоб я, да замуж — вот еще! У меня хомячок был, и тот

сдох. А тут живой мужик: ответственность-то какая!

Какие критерии у девушек для определения принца? В общем-то, от пацана ничего не требуется. Главное, чтобы у него папа был король.

Нет, женский эгоизм определенно не знает границ. Мало ей быть просто любимой, так она еще хочет быть единственной!..

Девушкам на заметку: не можешь выгнать из милого дурь — гони его вместе с дурью!

Каждая женщина — волшебница: есть настроение — творит, нет настроения — вытворяет...

ПРОДОЛЖАЕТСЯ ПОДПИСКА



ИЗДАТЕЛЬСТВО
ВЕСТА
2017
второе полугодие

Оформить подписку на газету «Веста-М» можно, не выходя из дома, через Интернет-магазины, в том числе на электронные версии!

на сайте <http://vipishi.ru> выпиши.рф
или на сайте <https://podpiska.pochta.ru/>

В строке «Поиск» напишите «Веста-М».
Выберите период, в течение которого желаете получать газету.
Заполните строки «Адрес» и «ФИО».
В графе «Доставка» выберите, где Вам удобней получать газету.
Выберите способ оплаты.



А также можно читать газету он-лайн (электронную версию) на pressa.ru.

Выберите в разделе «Поиск» «Веста-М» и оплатите любым доступным для Вас способом.

Для пользователей iPad: установите на свой iPad приложение [Pressa.ru reader](http://pressa.ru/reader), подпишитесь на сайте, а читайте на iPad.

«Веста-М» — всероссийское ежемесячное издание для женщин.

Стоимость подписки: на 1 месяц — 20 рублей 50 копеек,
на полугодие — 123 рубля (без почтовых услуг).

Подписной индекс: в «Каталоге российской прессы» — **60672**;
в каталоге «Пресса России» — **51182**; в каталоге «Почта России» — **П2181**

«Веста-М. Здоровье» — ежемесячная газета о традиционных и народных методах лечения.

Стоимость подписки: на 1 месяц — 16 рублей,
на полугодие — 96 рублей (без почтовых услуг).

Подписной индекс: в «Каталоге российской прессы» — **60673**
в каталоге «Пресса России» — **15510**; в каталоге «Почта России» — **П2194**

«Веста-М. Сканворды» — газета выходит 2 раза в месяц и содержит сканворды для взрослых и детей.

Стоимость подписки: на 1 месяц — 22 рубля,
на полугодие — 132 рубля (без почтовых услуг).

Подписной индекс: в «Каталоге российской прессы» — **60674**
в каталоге «Пресса России» — **11255**; в каталоге «Почта России» — **П2196**

Комплект «Веста-М» + «Веста-М. Здоровье».

Стоимость подписки: на 1 месяц — 33 рубля,
на полугодие — 198 рублей (без почтовых услуг).

Подписной индекс: в «Каталоге российской прессы» — **83728**
в каталоге «Почта России» — **П5293**



Июнь
2017

ISSN 1818-7684



9 771818 768369

17006

